

# ENSALADA DE LENTEJAS, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 40 gramos de tomate maduro, crudo
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 100 gramos de lenteja, en conserva
- 1 ración individual de queso fresco, cabra [50 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar bien las lentejas en agua fría, escurrir y secar bien.
- 2º Pelar la zanahoria y cortar en dados.
- 3º Trocear el tomate y picar la cebolla.
- 4º Mezclar todas las verduras con las lentejas.
- 5º Exprimir un poco de limón o lima y añadir a la mezcla.
- 6º Añadir el queso, aliñar y servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [320 g]	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	367 kcal	18 %
PROTEÍNA	6 g	18 g	35 %
H. CARBONO	7 g	22 g	8 %
AZÚCARES	3 g	11 g	12 %
GRASA	7 g	21 g	31 %
GRASAS SATURADAS	3 g	9 g	45 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	33 %
SODIO	234 mg	749 mg	31 %