

ENSALADA DE LENTEJAS Y QUINOA

 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
- 50 gramos de quinoa, cruda
- 1/2 unidad mediana de aguacate [95 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar previamente y poner a hervir la quinoa el tiempo que indique el paquete. Lavar bien las lentejas en agua fría, escurrir y secar bien.
- 2º Pelar la zanahoria y cortar en dados.
- 3º Trocear el tomate, el aguacate y picar la cebolla.
- 4º Mezclar todas las verduras con las lentejas y la quinoa hervida y escurrida.
- 5º Exprimir un poco de limón o lima y añadir a la mezcla.
- 6º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [377 g]	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	454 kcal	23 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	31 %
H. CARBONO	13 g	49 g	19 %
AZÚCARES	4 g	13 g	15 %
GRASA	5 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	13 g	53 %
SODIO	143 mg	541 mg	23 %