Natalia Fernández Naranjo
Técnico Superior en Dietética · 2955

ENSALADA DE LENTEJAS Y QUINOA CON LANGOSTINOS

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)
- 50 gramos de langostinos cocidos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lavar previamente y poner a hervir la quinoa el tiempo que indique el paquete. Lavar bien las lentejas en agua fria, 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 Pelar los langostinos y añadir.
6º Exprimir un poco de limón o lima y añadir a la mezcla.
7º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (427 g)	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	503 kcal	25 %
PROTEÍNA	6 g	27 g	54 %
H. CARBONO	12 g	49 g	19 %
AZÚCARES	3 g	13 g	15 %
GRASA	5 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	53 %
SODIO	162 mg	693 mg	29 %