

ENSALADA DE LENTEJAS Y QUINOA (DEPORTISTA)

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 150 gramos de lenteja, en conserva
- 50 gramos de quinoa, cruda
- 1 unidad mediana de aguacate [190 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 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 el atún, 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 [565 g]	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	634 kcal	32 %
PROTEÍNA	6 g	32 g	64 %
H. CARBONO	11 g	59 g	23 %
AZÚCARES	3 g	15 g	16 %
GRASA	5 g	27 g	38 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	17 g	69 %
SODIO	169 mg	954 mg	40 %