



## ENSALADA DE LENTEJAS Y ARROZ CON FRUTOS SECOS Y TOFU (O POLLO)

 10 minutos

 30 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/4 unidad grande de cebolla [50 g]
- Chorrillo de limón
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de almendra, cruda [20 g] o 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda [20 g]
- Una pizca de sal
- Pimienta molida al gusto
- 150-200 gramos de lenteja, en conserva
- Especias al gusto (tomillo, oregano, perejil...)
- 1 ración individual de tofu [100 g] o 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 6 cucharadas soperas rasas de arroz blanco, crudo [78 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lavar bien tus lentejas y dejar escurrir. Picar las verduras bien pequeñas. En un plato colocas las lentejas y por encima repartidas las verduras picadas. Cuece el arroz blanco, según las instrucciones del fabricante. Haz la pechuga de pollo / Tofu a la plancha y córtalo a dados para poner sobre la ensalada una vez montada.

2º En un plato hondo o bol, vierte todos los ingredientes.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [444 g]	% DDR
ENERGÍA	151 kcal	669 kcal	33 %
PROTEÍNA	8 g	37 g	73 %
H. CARBONO	20 g	88 g	34 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	57 %
SODIO	269 mg	1195 mg	50 %