Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

ENSALADA DE LENTEJAS Y NUECES

De rápido tiempo de preparación y versatilidad, las lentejas son legumbres que funcionan muy bien en ensaladas, por su forma suelta e integral (cuando no se cocinan demasiado, la textura tiende a mantenerse firme después de la cocción), sabor poco intenso (con notas de frutos secos) y excelente valor nutricional. Con verduras y lentejas cocinadas en la misma sartén, añadidas en los momentos adecuados para mantener intacta la textura y los colores vivos y atractivos, minimizamos los pasos de preparación y, en 30 minutos, tenemos la comida lista.

10 minutos
30 minutos
4 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de lenteja, seca, cruda
- 1 hoja de laurel, hoja (1 g)
- 2 cucharadas soperas, fresco de tomillo, seco (2 g)
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda y cortada en cubos (130 g)
- 1 unidad grande de cebolla cortada en cubos (200 g)
- 20 ml de zumo de limón, fresco
- 1/2 cucharada de postre colmada de mostaza de Dijon (7 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 4 cucharadas soperas de perejil, fresco, picado (15 g)
- 30 gramos de nuez
- 1/4 cucharada de postre de sal de mar (1 g)
- 1/4 cucharada de postre de pimienta, negra (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lavar las lentejas y colocarlas en una cacerola junto con agua, laurel, tomillo y una pizca de sal. Una vez que comience a hervir, reducir el fuego y deja cocinar por 10 minutos. Agregar las verduras (zanahorias y cebollas) y cocinar por otros 10 minutos, hasta que las lentejas estén cocidas, pero sin que empiecen a desmoronarse; escurrir el agua de la cocción y retirar la hoja de laurel y las ramitas de tomillo.

2º Para el aderezo para ensaladas: Mezclar el jugo de limón, la mostaza, el aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta negra en un tazón.

3º Echar la salsa en las lentejas, junto con las nueces picadas y el perejil. Ajustar los condimentos al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (141 g)	% DDR
ENERGÍA	182 kcal	256 kcal	13 %
PROTEÍNA	10 g	14 g	28 %
H. CARBONO	21 g	29 g	11 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	9 g	35 %
SODIO	132 mg	186 mg	8 %