

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 soperas 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 % |