



## ENSALADA DE LENTEJAS Y CALABAZA

1 porción

### INGREDIENTES

- Calabaza o Boniato o Patata
- Cebolla
- Pimiento rojo
- Espinacas o lechuga o canónigos
- 1/2 bote grande de lentejas aproximadamente o 1 bote pequeño, en conserva
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- Sal

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para cocinar la calabaza o boniato o patata, la cebolla y el pimiento rojo (cortado en tiras): puedes cocinar todo al horno a 200º durante media hora o hacerlo en la freidora de aire durante 15-20 minutos. \*\*Otra opción: hacer la calabaza en el microondas durante 15 minutos. Si quieres que se quede algo dorada, podrías pasarla después por la sartén. En cualquier caso, agrega un poco de aceite de oliva para cocinar.
- 2º En una fuente: coloca todos los ingredientes. En el caso de las lentejas, escúrrelas previamente (puedes calentarlas un poco si prefieres). Aliña la ensalada a tu gusto: aceite de oliva + vinagre + sal. Y remueve todo.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (424 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	356 kcal	18 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	33 %
H. CARBONO	10 g	42 g	16 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	16 g	62 %
SODIO	329 mg	1396 mg	58 %