



ENSALADA DE PASTA DE LENTEJAS CON PESCADO ENLATADO (+PASTA)

Ensalada con pasta de lentejas rojas y el pescado enlatado que queráis [atún, melva, caballa, etc.].

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de pasta de Lentejas
- 1 lata ovalada, escurrido de atún, al natural [90 g] o 1 lata ovalada de caballa, enlatada en aceite, escurrida [90 g]
- 2 unidades medianas de tomate
- 1 porción de queso feta [40 g] o 2 porciones de queso fresco [80 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 cucharada de postre de orégano, hierbas provenzales, etc. [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocemos la pasta y dejamos que se enfríe.
- 2º Una vez fría mezclamos todos los ingredientes y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [547 g]	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	788 kcal	39 %
PROTEÍNA	11 g	60 g	120 %
H. CARBONO	13 g	73 g	28 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	25 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	19 g	77 %
SODIO	135 mg	740 mg	31 %