

**ENSALADA DE LENTEJAS CON MELOCOTÓN A LA PLANCHA (SIN QUESO)** 15 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 unidad mediana de melocotón (240 g)
- 1 guarnición de mix verde (lechuga, espinacas, canónigos...)
- 4-6 tomates cherry
- 2-3 cucharadas de menta picada o 2-3 cucharadas soperas de perejil picado
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1/2 zumo de limón exprimido
- 1 pizca de sal yodada
- 1 pizca de pimienta, negra
- 240 gramos de lenteja, en conserva

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Pela y corta el melocotón en dados. En una sartén antiadherente, añade un poquito de AOVE y dora el melocotón durante unos minutos.
- 2º En un bowl para ensalada añade: el mix verde, las lentejas cocidas, los tomates cherry cortados en mitades y el melocotón a la plancha.
- 3º En un bowl para ensalada añade: el mix verde, las lentejas cocidas
- 4º Prepara el aliño con menta o perejil, un poquito de AOVE, zumo de limón, pimienta y sal. Aliña la ensalada y a disfrutar!

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (519 g)	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	339 kcal	17 %
PROTEÍNA	3 g	17 g	35 %
H. CARBONO	9 g	45 g	17 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	2 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	16 g	64 %
SODIO	248 mg	1286 mg	54 %