Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

ENSALADA DE LENTEJAS CON MELOCOTÓN A LA PLANCHA (CON 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 sopera 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
- 1 ración individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado (50 g)

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 (569 g)	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	439 kcal	22 %
PROTEÍNA	4 g	23 g	47 %
H. CARBONO	8 g	46 g	18 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	3 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	16 g	64 %
SODIO	250 mg	1422 mg	59 %