



ENSALADA DE LENTEJAS CON MELOCOTÓN A LA PLANCHA Y QUESO (1P-1,5HC-1,5G)

 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
- 1 tarrina individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado (70 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 (589 g)	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	478 kcal	24 %
PROTEÍNA	4 g	26 g	52 %
H. CARBONO	8 g	47 g	18 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	4 g	21 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	8 g	40 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	16 g	64 %
SODIO	251 mg	1476 mg	62 %