



## ENSALADA DE LENTEJAS CON MELOCOTÓN A LA PLANCHA, ATÚN Y QUESO (2,5P-2HC-2G)

 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
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)
- 1/2 zumo de limón exprimido
- 240 gramos de lenteja, en conserva
- 2 tarrinas individuales de queso fresco de burgos desnatado (140 g)
- 120 gramos de atún, al natural

### 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 (787 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 81 kcal   | 634 kcal            | 32 %  |
| PROTEÍNA          | 8 g       | 63 g                | 125 % |
| H. CARBONO        | 6 g       | 51 g                | 20 %  |
| AZÚCARES          | 0 g       | 2 g                 | 2 %   |
| GRASA             | 3 g       | 20 g                | 28 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 3 g                 | 15 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 16 g                | 64 %  |
| SODIO             | 236 mg    | 1856 mg             | 77 %  |