



## ENSALADA DE PASTA DE LENTEJAS CON PESCADO (2P-2HC-1,5G)

Ensalada con pasta de lentejas rojas y el pescado al gusto

 20 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 70 gramos de pasta de Lentejas
- 2 unidades medianas de tomate (280 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 cucharada de postre de orégano, hierbas provenzales, etc. (2 g)
- 1 porción individual de atún, crudo (260 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 (498 g)	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	549 kcal	27 %
PROTEÍNA	11 g	54 g	108 %
H. CARBONO	9 g	46 g	18 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	51 %
SODIO	42 mg	207 mg	9 %