



ENSALADA DE LENTEJAS CON MELOCOTÓN A LA PLANCHA, JAMÓN Y QUESO (1,5P-2HC-1,5G)

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de melocotón (240 g)
- 1 guarnición de mix verde (lechuga, espinacas, canónigos...)
- 100 gramos de tomate
- 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)
- 50 gramos de jamón cocido, extra

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 (648 g)	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	497 kcal	25 %
PROTEÍNA	5 g	33 g	66 %
H. CARBONO	7 g	47 g	18 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	3 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	16 g	66 %
SODIO	283 mg	1831 mg	76 %