Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

ENSALADA DE LENTEJAS Y NUECES CON ARROZ (1P-3HC-2G)

De rápido tiempo de preparación y versatilidad, las lentejas son legumbres que funcionan muy bien en ensaladas, por su forma suelta e integral (cuando no se cocinan demasiado, la textura tiende a mantenerse firme después de la cocción), sabor poco intenso (con notas de frutos secos) y excelente valor nutricional. Con verduras y lentejas cocinadas en la misma sartén, añadidas en los momentos adecuados para mantener intacta la textura y los colores vivos y atractivos, minimizamos los pasos de preparación y, en 30 minutos, tenemos la comida lista.

10 minutos
30 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 65 gramos de lenteja, seca, cruda o 240 gramos de lenteja, en conserva
- 1 hoja de laurel, hoja (1 g)
- 1 cucharada sopera, fresco de tomillo, seco (1 g)
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda y cortada en cubos (130 g)
- 1/2 unidad grande de cebolla (100 g)
- 20 ml de zumo de limón, fresco
- 1/4 cucharada de postre colmada de mostaza (3 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 2 cucharadas soperas de perejil, fresco (8 g)
- 4 unidades sin cáscara de nuez (20 g)
- 1/4 cucharada de postre de sal de mar (1 g)
- 1/4 cucharada de postre de pimienta, negra (1 g)
- 40 gramos de arroz

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lavar las lentejas y colocarlas en una cacerola junto con agua, laurel, tomillo y una pizca de sal. Una vez que comience a hervir, reducir el fuego y deja cocinar por 10 minutos. Agregar las verduras (zanahorias y cebollas) y cocinar por otros 10 minutos, hasta que las lentejas estén cocidas, pero sin que empiecen a desmoronarse; escurrir el agua de la cocción y retirar la hoja de laurel y las ramitas de tomillo.

2º Para el aderezo para ensaladas: Mezclar el jugo de limón, la mostaza, el aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta negra en un tazón.

3º Por otro lado, hervir el arroz deseado y enfriar con agua.

4º Echar la salsa en las lentejas y el arroz junto con las nueces picadas y el perejil. Ajustar los condimentos al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (446 g)	% DDR
ENERGÍA	142 kcal	634 kcal	32 %
PROTEÍNA	5 g	23 g	47 %
H. CARBONO	18 g	78 g	30 %
AZÚCARES	0 g	1 g	2 %
GRASA	5 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	17 g	66 %
SODIO	223 mg	993 mg	41 %