

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 %