



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

Ensalada con pasta de lentejas rojas y el pescado al gusto

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pasta de Lentejas
- 2 unidades medianas de tomate (280 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)
- 1 cucharada de postre de orégano, hierbas provenzales, etc. (2 g)
- 1 lata ovalada, escurrido de atún, al natural (90 g)
- 1 unidad mediana de pepino (200 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 (616 g)	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	658 kcal	33 %
PROTEÍNA	8 g	51 g	101 %
H. CARBONO	10 g	63 g	24 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	18 g	71 %
SODIO	76 mg	466 mg	19 %