



ENSALADA DE PASTA DE LENTEJAS Y QUESO DE CABRA_

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]
- 1/2 cebolla morada
- 40 gramos de queso de cabra, pasta blanda
- 80 gramos de pasta de lentejas
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [38 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta
- 2º Picar el resto de ingredientes y mezclar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [316 g]	% DDR
ENERGÍA	156 kcal	493 kcal	25 %
PROTEÍNA	12 g	38 g	77 %
H. CARBONO	15 g	46 g	18 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	5 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	44 %
SODIO	105 mg	333 mg	14 %