Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

ENSALADA DE LENTEJAS CON NUECES/ALMENDRAS

10 minutos
30 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1/4 unidad grande de cebolla (50 g)
- Chorrito de limón
- 1/2 cucharada de postre colmada de mostaza de Dijon (7 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 10 gramos de nuez o 10 gramos de almendra, tostada
- Una pizca de sal
- Pimienta molida al gusto
- 150-200 gramos de lenteja, en conserva
- Especias al gusto (tomillo, oregano, perejil....)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lavar bien tus lentejas y dejar escurrir. Picar las verduras bien pequeñas. En un plato colocas las lentejas y por encima repartidas las verduras picadas.

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 Echar la salsa en las lentejas, junto con los frutos secos y el perejil. Ajustar los condimentos al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (309 g)	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	314 kcal	16 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	32 %
H. CARBONO	10 g	30 g	12 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	14 g	55 %
SODIO	430 mg	1329 mg	55 %