



ENSALADA DE LENTEJAS

 20 minutos

 1.3 porción

INGREDIENTES

- 150-200gr de lentejas hervidas
- 1/4 de cebolla
- 1 zanahoria pequeña
- vegetal verde al gusto (lechuga, canónigos, rúcula...)
- Perejil al gusto
- 1 tomate

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir las lentejas y dejarlas enfriar escurridas
- 2º Lavar y picar en cubitos pequeños el tomate. Lavar el resto de las verduras y picar lo más pequeño posible
- 3º En un bowl, agregar todos los ingredientes, aliñas con limón, aceite y sal.
- 4º Dejar macerar por al menos 20 minutos refrigerado y listo para servir!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (379 g)	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	158 kcal	8 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	19 %
H. CARBONO	7 g	25 g	9 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	43 %
SODIO	14 mg	52 mg	2 %