



ENSALADA DE PASTA DE LENTEJAS Y QUESO DE CABRA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de tomate maduro, crudo [70 g]
- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g]
- 1/2 cebolla morada
- 30 gramos de queso de cabra, pasta blanda
- 60 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]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [283 g]	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	361 kcal	18 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	41 %
H. CARBONO	14 g	38 g	15 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	37 %
SODIO	44 mg	124 mg	5 %