



## 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
- 40 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 [263 g]	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	294 kcal	15 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	31 %
H. CARBONO	11 g	29 g	11 %
AZÚCARES	4 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	12 g	16 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	29 %
SODIO	47 mg	124 mg	5 %