Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

TABULE DE LENTEJAS

15 minutos
30 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 100-150gr de lentejas cocidas
- 1 cucharadita de cebollín fresco (1 g)
- 4 piezas de tomate Cherry (100 g)
- Perejil
- 1/4 taza de jugo de limón (60 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lavar y cocinar las lentejas en agua suficiente con sal. Drenar y dejar enfriar
2º Picar finamente el cebollín, las hierbas aromáticas y partir los tomates cherry por la mitad
3º mezclar todos los ingredientes, añadiendo al gusto el aceite de oliva y jugo de limón. Salpimentar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (290 g)	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	203 kcal	10 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	22 %
H. CARBONO	11 g	31 g	12 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	41 %
SODIO	1 mg	2 mg	0 %