

**ENSALADA DE LENTEJAS Y MOSTAZA** 15 minutos 2 porción**INGREDIENTES**

- 150-200 gramos de lenteja, en conserva
- Un puñadito de canónigos o lechuga
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- Zumo de limón o lima
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún al natural
- 1 cucharadita de mostaza

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar las hortalizas. En primer lugar, raspa la zanahoria y limpia la cebolleta, y lava ambas. Y córtalas todas en juliana. Por último, lava los tomates y córtalos en tiras.
- 2º Hacer la vinagreta. En un bol, mezcla el zumo del limón junto la miel, el comino, el aceite y una cucharada de mostaza.
- 3º Enjuaga las lentejas cocidas y escúrrelas.
- 4º Montar la ensalada y añade el pollo en tiras o las dos latas de atún. Riega con la vinagreta de miel y limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 PORCIONES (511 g)	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	370 kcal	18 %
PROTEÍNA	7 g	37 g	74 %
H. CARBONO	7 g	35 g	13 %
AZÚCARES	4 g	18 g	20 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	47 %
SODIO	271 mg	1386 mg	58 %