



## ENSALADA DE LENTEJAS CON NUECES/ALMENDRAS Y POLLO/ TOFU

 10 minutos 30 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1/4 unidad grande de cebolla (50 g)
- Chorrito de limón
- 1/2 cucharada de postre colmada de mostaza de Dijon (7 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 15 gramos de almendra laminada tostada o 15 gramos de nuez
- Una pizca de sal
- Pimienta molida al gusto
- 150-200 gramos de lenteja, en conserva
- Especias al gusto (tomillo, oregano, perejil....)
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo o 1 ración individual de tofu (100 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar bien tus lentejas y dejar escurrir. Picar las verduras bien pequeñas. En un plato colocas las lentejas y por encima repartidas las verduras picadas. Haz la pechuga de pollo / Tofu a la plancha y córtalo a dados para poner sobre la ensalada una vez montada
- 2º Para el aderezo para ensaladas: Mezclar el jugo de limón, la mostaza, el aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta negra en un tazón.
- 3º Echar la salsa en las lentejas, junto con los frutos secos y el perejil. Ajustar los condimentos al gusto.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (414 g)	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	461 kcal	23 %
PROTEÍNA	8 g	33 g	66 %
H. CARBONO	8 g	32 g	12 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	5 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	58 %
SODIO	329 mg	1363 mg	57 %