



ENSALADA DE LENTEJAS Y KALE

 1 porción

INGREDIENTES

- 150-200gr de lentejas en conserva
- 100 gramos de kale
- 50 gramos de cebolla morada cocida (media cebolla pequeña)
- Rodajas finas de calabaza
- 10 gramos de nuez

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar en ensaladera las lentejas, el kale cortado finito con jugo de limón. la cebolla morada cocida.
- 2º Integrar los ingredientes del aderezo y condimentar la ensalada con aceto. salsa de soja. 1/2 cda de miel opcional, sal y pimienta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [340 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 84 kcal | 287 kcal | 14 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 13 g | 25 % |
| H. CARBONO | 12 g | 40 g | 15 % |
| AZÚCARES | 1 g | 4 g | 4 % |
| GRASA | 2 g | 8 g | 12 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g | 12 g | 47 % |
| SODIO | 20 mg | 67 mg | 3 % |