

ENSALADA DE LENTEJAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 porción individual de queso Port salut light [25 g] [rodaja] o 8 piezas de aceitunas.
- 50 gramos de cebolla blanca [media cebolla] puede ser cruda o cocida ói vegetal a elección
- 40 gramos de tomate [media unidad]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 100 gramos de lenteja, en conserva ó hervida [3/4 de taza]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar bien las lentejas en agua fría, escurrir y secar bien.
- 2º Pelar la zanahoria y rallar.
- 3º Trocear el tomate y picar la cebolla.
- 4º Mezclar todas las verduras con las lentejas.
- 5º Exprimir un poco de limón y añadir a la mezcla.
- 6º Añadir el queso, aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [303 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	285 kcal	14 %
GRASA	5 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
COLESTEROL	4 mg	11 mg	4 %
SODIO	264 mg	800 mg	33 %
H. CARBONO	8 g	23 g	8 %
AZÚCARES	3 g	10 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	33 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	-