

ENSALADA DE LENTEJAS Y ARROZ

 15 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de lenteja, seca, cruda
- 2 cucharas soperas colmadas de arroz integral, crudo (46 g)
- 1 cuchara de postre de aceite de oliva (5 g)
- Queso Emmental (25 gr) en taquitos
- Queso de oveja (25 gr) en taquitos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el arroz y las lentejas por separado
- 2º Trocear el queso en taquitos
- 3º Añadir hoja verde al gusto (rucula, lechuga...)
- 4º Mezclar todo en un bol y aliñar con aceite de oliva

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (141 g)	% DDR
ENERGÍA	370 kcal	521 kcal	26 %
PROTEÍNA	19 g	27 g	55 %
H. CARBONO	38 g	53 g	21 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	15 g	21 g	31 %
GRASAS SATURADAS	7 g	10 g	50 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	5 g	21 %
SODIO	230 mg	325 mg	14 %