

ENSALADA DE LENTEJAS Y ARROZ

 0.4 Ensaladas

INGREDIENTES

- 40 gramos de arroz blanco, crudo
- 40 gramos de lenteja, seca, cruda
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir el arroz al dente, escurrir y reservar.
- 2º Cortar el pimiento, la cebolla, el tomate y mezclar con el bote de lentejas.
- 3º Mezclar toda la mezcla con el arroz y aliñar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR ENSALADA (350 g)	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	310 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	28 %
H. CARBONO	16 g	57 g	22 %
AZÚCARES	3 g	12 g	14 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
SODIO	30 mg	107 mg	4 %