

ENSALADA DE PASTA DE LENTEJAS Y QUESO DE CABRA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de tomate maduro [140 g]
- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g]
- 1/2 cebolla morada
- 1 ración individual de queso de cabra, pasta blanda [50 g]
- 40 gramos de pasta de lentejas
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta
- 2º Picar el resto de ingredientes y mezclar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [447 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	415 kcal	21 %
PROTEÍNA	4 g	19 g	39 %
H. CARBONO	8 g	35 g	14 %
AZÚCARES	4 g	16 g	18 %
GRASA	4 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	36 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	38 %
SODIO	46 mg	205 mg	9 %