

# CuidaRecetas

## Ensalada de lentejas con huevo



### INGREDIENTES

- 300 gr de lentejas
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 4 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Vinagre
- Pimienta
- Orégano
- Cilantro



### ALÉRGENOS



HUEVOS



Fácil



15 min



4 raciones



1,30 €/ración

## CuidaRecetas

## Ensalada de lentejas con huevo



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Por ración	Energía 265 kcal	Hidratos de carbono 19,3 g	Azúcares 0 g	Grasas 13,2 g	Grasas saturadas 1,8 g	Proteínas 12,7 g	Fibra 5,25 g	Sal 0,5 g
------------	---------------------	-------------------------------	-----------------	------------------	---------------------------	---------------------	-----------------	--------------

## ELABORACIÓN

1. Añadir en un cuenco, la cebolla picada, los tomates cortados y las lentejas.
2. Calentar una sartén antiadherente y hacer los huevos a la plancha. Poner encima de los ingredientes que hay en el cuenco.
3. Preparar la vinagreta: mezclar vinagre, sal y pimienta. Añadir 3 cucharadas de aceite de oliva, el orégano y volver a mezclar enérgicamente.
4. Verter la vinagreta en la ensalada y añadir cilantro.