

ENSALADA DE LENTEJAS CON SALSA DE LIMÓN



| Fácil



| 20 min.



| 4 raciones



| 1,88 €/ración

INGREDIENTES

- 400 g lentejas cocidas (o 150 g crudas)
- Unas ramas de apio
- 1 pechuga de pollo
- 1 puñado de nueces picadas

Para la salsa de limón:

- 1 c. s. de mayonesa light
- 1 c. p. de mostaza
- ½ vaso de nata líquida baja en grasa
- ½ limón
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta negra



Foto: pexels

ALÉRGENOS



HUEVOS



LACTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA

ELABORACIÓN

1. Lavar el apio, cortarlo en trozos y quitarle las fibras.
2. Mezclar la mayonesa, la mostaza, la nata y el zumo de medio limón para hacer el aliño. Añadir sal y pimienta al gusto.
3. Asar la pechuga de pollo y cortarla en dados.
4. Poner en un bol las lentejas cocidas, el apio, las nueces y el pollo.
5. Añadir la salsa, poco a poco, y remover hasta que esté bien mezclada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 435,6 kcal	hidratos de carbono 24,3 g	azúcares 6,2 g	Grasas 18,2 g	grasas saturadas 7,0 g	Proteínas 41,0 g	Fibra 5,3 g	Sal 0,7 g
---	-----------------------	-------------------------------	-------------------	------------------	---------------------------	---------------------	----------------	--------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Aprovecha al máximo las fibras del apio guardándolas para añadir sabor y nutrientes a sopas y caldos.
- Antes de exprimir el limón, rallé la piel para utilizarla en infusiones, pasteles o especias, evitando así su desperdicio.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Para un plato más equilibrado, nutritivo y completo, combina esta receta con una fuente de hidratos de carbono como el arroz, el boniato o el pan integral.