

ENSALADA DE LENTEJAS CON HUEVO



| Fácil



| 15 min.



| 4 raciones



| 1,30€/ración

INGREDIENTES

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



Fuente: istockphotos

Precio Total: 5,20 €

ALÉRGENOS




HUEVOS

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.

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
---	----------------------------	--------------------------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------	------------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Evita el desperdicio de agua:** al lavar los ingredientes, utiliza solo la cantidad necesaria de agua y cierra los grifos cuando no estén en uso.
- Si prefieres **otra legumbre** o tienes un tarro de garbanzos empezado, puedes usarlos en lugar de las lentejas y evitar que se estropee.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Personaliza tu ensalada:** puedes añadir algunos frutos secos, o atún en lata para aportar más proteína a tu plato y hacerlo aún más completo.
- **Canónigos o rúcula** también es un buen ingrediente para esta ensalada.