

ENSALADA DE LENTEJAS CON VINAGRETA DE MOSTAZA



| Fácil



| 20 min.



| 2 raciones



| 1 €/ración

INGREDIENTES

- 200 g lentejas cocidas
- 1 aguacate
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- ½ cebolla
- ½ calabacín



VINAGRETA

- ½ limón
- Mostaza de Dijón
- Vinagre de manzana
- Aceite de oliva virgen extra

ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Pelamos y troceamos el aguacate, el tomate, la cebolla y rallamos la zanahoria.
2. Ponemos los ingredientes de la vinagreta en un bol y los batimos hasta que estén todos integrados.
3. Mezclamos las lentejas con las verduras troceadas, añadimos vinagreta al gusto y removemos.

alimentación
consciente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	200 Kcal	22,3 g	11,4 g	5,8 g	0,7 g	9,5 g	8,8 g	1,7 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Recuerda comprar la fruta y la verdura a granel y en distintos estados de maduración para que vayas consumiendo a la medida que van madurando sin que se estropeen.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Añade una pequeña cantidad de nueces u otro fruto seco que más te guste para mayor aporte de minerales, vitaminas y proteínas.
- Recuerda que las salsas como la mostaza ya contienen sal, por lo que no es necesario añadir más.