



Ensalada de lentejas y jamón

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



INGREDIENTES (4 personas)

- 400g de lentejas cocidas
- 150g de jamón curado
- 4 cucharadas de crema de Módena
- 2 manzanas
- 250g de lechuga
- 6 cucharadas de aceite de oliva

[AÑADIR INGREDIENTES](#)



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva.

Información nutricional per ración

Energía	317 Kcal
Hidratos de Carbono	19,2 g
de los cuales azúcares	8,4 g
Proteínas	10,5 g
Grasas	18,7 g
de las cuales saturadas	3,3 g
de las cuales monoinsaturadas	11,9 g
de las cuales poliinsaturadas	2,3 g
Fibra dietética	7,2 g



Elaboración

- ? Escurrir las lentejas cocidas del líquido de conservación y reservar.
- ? Pelar y cortar la manzana a dados.
- ? Mezclar en un bol las lentejas, la manzana, el jamón y la lechuga.
- ? Aliñar con cuatro cucharadas de crema de Módena y seis cucharadas de aceite de oliva.



Características nutricionales:

Gracias a las lentejas se obtendrá una cantidad considerable de fibra. También es un plato aconsejable como fuente de vitamina A y ácido fólico.

Nuestro consejo:

Este plato se puede convertir en una comida vegetariana completa si sustituimos el jamón por un cereal como, por ejemplo, sémola tipo cuscús, y con un refuerzo de verdura, como una zanahoria rallada.



Condislife.com

