



 LEGUMBRES



Fácil



20 min






4-6

## Ensalada de lentejas con arroz

### Raciones y nutrición

**494** kcal / ración de las cuales:

 HIDRATOS	46%	57 gr.	228 Kcal
 GRASAS	40%	22 gr.	198 Kcal
 PROTEÍNAS	14%	17 gr.	68 Kcal

### Prepara esta receta

#### PREPARACIÓN

Hervir el arroz en agua con sal; pasarlo por agua fría y escurrirlo.

Pasar las lentejas por agua, escurrirlas bien y reservarlas.

Freír la cebolla picada en un poco de aceite, sin dejar que tome color.

Trocear las aceitunas deshuesadas y las alcaparras y mezclarlo con el arroz, las lentejas y el atún previamente escurrido y desmenuzado.

Escaldar los tomates, pelarlos, cortar la pulpa en dados y añadirlo a la ensalada.

Batir la yema con el aceite, el vinagre y el zumo del limón; sazonarlo con el cubito de caldo desmenuzado, pimienta y verterlo sobre la ensalada.

#### CONSEJO NUTRICIONAL

La combinación de lentejas con arroz aporta proteínas de calidad similar a las de la carne o pescado pero al ser alimentos de origen vegetal no contienen colesterol

#### CONSEJO CULINARIO

Preparar la salsa de limón en el momento de servirla.

#### INGREDIENTES

- 1 Cubito MAGGI
- 300 g de arroz
- 50 g de aceitunas
- 50 g de alcaparras
- 400 g de tomate
- 300 g de lentejas
- 120 g de atún en aceite en conserva
- 200 g de cebolla
- Salsa limón: 100 ml (1/2 vaso) aceite oliva
- 1 limón
- 1 yema de huevo
- 2 cucharadas de vinagre
- pimienta