

la  
ricetta



## **Insalata di lenticchie rosse, pomodorini e menta**

### **Ingredienti (per 4 persone)**

g 300 di lenticchie rosse, g 100 di pomodori secchi sott'olio, g 250 di pomodori ciliegini, un mazzetto di menta fresca, g 100 di ricotta al forno, sale q.b., olio evo g 20.

### **Preparazione**

Cuocere le lenticchie in acqua bollente leggermente salata avendo cura di lasciarle al dente. Scolarle e raffreddarle. Tagliare a julienne i pomodori secchi, a spicchi i pomodorini e condirli con la menta tritata, sale, olio. Condire le lenticchie con il condimento di pomodori, aggiungere la ricotta infornata spezzettata e buon appetito

[www.facebook.com/primaincucina](http://www.facebook.com/primaincucina)

### **Valori nutrizionali-energetici (per 100 g)**

Analisi effettuata utilizzando le Tabelle di Composizione degli Alimenti dell'INRAN (Istituto Nazionale per la Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione). Energia 189 Kcal / 791 kJ;

Proteine 11,8 g; Carboidrati 27,6 g di cui zuccheri 6,9 g; Grassi 4,7 g di cui saturi 0,2 g; Fibra 6,7 g; Sodio 545 mg.