

Ensalada de hélices con lentejas y aliño de comino



Ingredientes para 4 personas

- 250g de hélices vegetales.
- 2 pimientos rojos.
- 150g de judías verdes.
- 150g de lentejas.
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de comino.
- 1 pizca de sal.

Preparación

- 1) Asar los pimientos rojos. Pelar y cortar en tiras gruesas.
- 2) Cocer las lentejas.
- 3) Cocer las judías verdes y cortarlas en trocitos.
- 4) Cocer la pasta. Escurrir y reservar.
- 5) En un mortero mezclar el vinagre con el comino, añadir el aceite y la sal.
- 6) Mezclar las hélices vegetales con los pimientos, las judías verdes y las lentejas. Agregar el aliño por encima y servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 443,38 Kcal.; Proteínas: 17,98 g; Hidratos de carbono: 62,03 g; Grasas: 11,51 g;

Comentario

Es un plato único ya que está formado por pasta que aporta hidratos de carbono, vegetales y proteínas con alto valor biológico gracias a la combinación de cereal y legumbre (hélices vegetales con lentejas).

Plato indicado para pacientes con dislipemias ya que aporta un perfil lipídico excelente para estas personas.

Las judías verdes y los pimientos asados se pueden dejar macerando con el aliño de comino durante 1 hora antes de mezclar con la pasta para potenciar el sabor de la ensalada.

Se puede usar los pimientos rojos que ya vienen asados y envasados.