

Ensalada de hélices con espinacas, cebolla y tomate



Ingredientes para 4 personas

- 250 gramos de Hélices vegetales
- 1 manojo de Espinacas frescas
- 2 Tomates
- 1 Cebolla
- 4 cucharadas de Zumo de naranja
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta negra
- 5 cucharadas de Aceite de oliva

Preparación

- 1) Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del paquete.
- 2) Una vez cocida, retirar la pasta del fuego y escurrirla bien. Reservar.
- 3) Pelar las cebollas y cortarlas en rodajas, luego separarlas en anillos. En un bol, verter el zumo de naranja, el aceite y salpimentar al gusto. Añadir la cebolla y dejar marinar unos 30 minutos.
- 4) Lavar muy bien las espinacas y desechar el rabito. Dejarlas escurrir y mezclar con la pasta.
- 5) Incorporar a la pasta los tomates troceados y la cebolla marinada.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 350,52 Kcal.; Proteínas: 8,83 g; Hidratos de carbono: 48,59 g; Grasas: 12,62 g

Comentario nutricional

Las espinacas son una fuente rica en antioxidantes.

El tomate es uno de los alimentos que se le saca más provecho en la cocina. Tiene un alto contenido en licopeno (antioxidante que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares), fibra, vitaminas (B, C, A y E) y minerales (potasio, fósforo y magnesio).

Comentario gastronómico

Si queremos dar un toque crujiente a esta ensalada podemos agregar frutos secos como avellanas, o cebolla frita.