

## Ensalada tibia de espinacas, calamares y pimientos



### Ingredientes para 4 personas

- 1 pizca de Pimienta negra
- 1 Pimiento verde
- 1 Pimiento rojo
- 100 gramos de Queso Feta
- 400 gramos de Lentejas hervidas
- 6 cucharadas de Aceite de oliva
- 200 gramos de Calamar
- 100 gramos de Espinacas frescas
- 1 pizca de Sal
- 1 diente de Ajo

### Preparación

- 1) Cortar los pimientos en tiras, agregar una cucharada de aceite, y en un recipiente tapado cocinarlo en el microondas 5 minutos a máxima potencia.
- 2) Cortar los calamares en tiras y salarlos. Cortar el feta a dados muy pequeños.
- 3) Preparar el aliño con una cucharada de vinagre, cuatro de aceite, sal y pimienta.
- 4) En una sartén dorar los ajos y refreír los pimientos con el aceite restante, reservarlos y en el mismo aceite saltear los calamares.
- 5) Mezclar los calamares, los pimientos y las lentejas. Aliñar y mezclar bien.
- 6) Montar la ensalada: poner una base de espinacas, colocar la mezcla de las lentejas. Espolvorear con el queso. Servir inmediatamente.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 519,24 Kcal.; Proteínas: 16,93 g; Hidratos de carbono: 17,74 g; Grasas: 18,66 g;

### Comentario nutricional

Las lentejas son ricas en proteínas vegetales y fibra, pobres en grasas y aunque su fuente de hidratos de carbono es considerada, se recomienda un consumo de 2-3 veces por semana. Las cantidades o medidas de su ración de consumo deben ser pautadas por su especialista.

### Comentario gastronómico

Esta ensalada es muy buena servida tibia; es decir la mezcla de pimientos y lentejas caliente y las espinacas frescas y crujientes.

Si se desea se puede cambiar los calamares por pollo cortado a dados o tiras finas.