

ENSALADA DE MACARRONES Y DOS JUDÍAS



Ingredientes para 5 personas

- ✓ 1/4 piezas de cebolla
- ✓ 200 gramos de judías verdes
- ✓ 4 cucharadas de zumo de limón
- ✓ 1/2 cucharadas de mostaza Dijon
- ✓ 4 piezas de tomate
- ✓ 1 cucharada de albahaca picada
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ 5 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ 200 gramos de macarrones
- ✓ 300 gramos de alubias blancas hervidas

Preparación

- 1) Hervir la pasta en abundante agua con sal, siguiendo las instrucciones del paquete. Refrescarla.
- 2) Cocer las judías verdes cortadas en tiras finas en agua con sal, pelar el tomate y cortarlo en octavos.
- 3) Hacer una vinagreta con la cebolla, el limón, la mostaza, la albahaca, aceite y sal batiéndolo todo en la batidora o cortándolo muy pequeño.
- 4) En un cuenco, mezclar las alubias, los macarrones y el tomate. Añadir 2/3 partes de la vinagreta y mezclarlo bien.
- 5) Hacer con las judías verdes un nido. Aliñarlo con el resto de vinagreta y poner en el centro la mezcla de macarrones, alubias y tomate. Servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 370,19 Kcal.; Proteínas: 11,54 g; Hidratos de carbono: 45,41 g; Grasas: 16,29 g;

Comentario nutricional

En esta receta se utilizan 2 de los farináceos con menor IG: la legumbre y la pasta. Con la combinación de legumbres y cereales conseguimos una proteína de valor biológico.

