

HÉLICES CON LENTEJAS Y ALIÑO DE COMINO



Ingredientes para 4 personas

- ✓ 2 piezas de pimiento rojo
- ✓ 150 gramos de judías verdes
- ✓ 2 cucharadas de vinagre de Jerez
- ✓ 4 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ 1 cucharada de comino
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ 100 gramos de lentejas
- ✓ 160 gramos de hélices vegetales

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 cómo se indica en el envase. Escurrir y reservar.
- 5) En un mortero mezclar el vinagre con el comino, añadir el aceite y la sal.
- 6) Mezclar la pasta con los pimientos, las judías verdes y las lentejas. Agregar el aliño por encima y servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 327,98 Kcal.; Proteínas: 12,38 g; Hidratos de carbono: 41,88 g; Grasas: 10,84 g;

Comentario nutricional

Plato formado por pasta que aporta hidratos de carbono, vegetales y proteína vegetal con alto valor biológico gracias a la combinación de cereal y legumbre.

Cocer la pasta la dente para que sea más recomendable para los pacientes diabéticos.

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.