

Ensalada de hélices y fruta

Reinventar la clásica ensalada de hélices con frutas y vinagreta de limón. Un plato especialmente rico en antioxidantes, ideal para personas que están sometidos a estrés, fumadores, etc. Apto para personas que siguen una dieta de control de peso.



Ingredientes para 4 personas

- 300 gramos de hélices
- 1 Naranja
- 1 Manzana
- 1 Pepino
- 1 Cebolla
- 1 taza de café de Zumo de limón
- 1 pizca de Sal común
- 2 cucharadas de Aceite virgen de oliva
- 1 pizca de Pimienta blanca

Preparación

- 1 - En una olla con abundante agua salada, hervir la pasta hasta que esté al dente, escurrir y refrescar.
- 2 - Cortar el pepino a rodajas, quitándole las pepitas, y rociar con un poco de limón exprimido.
- 3 - Trocear la manzana y rociar también con un poco de zumo de limón.
- 4 - Pelar la naranja y separarla a gajos. Cortar la cebolla en finos aros.
- 5 - Preparar la vinagreta con el resto de zumo de limón, el aceite, la sal y la pimienta.
- 6 - Mezclar todo con la pasta y sofreír durante unos minutos en una sartén.
- 7 - Servir la ensalada tibia.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 346,60 Kcal.; Proteínas: 10,51 g; Hidratos de carbono: 62,76 g; Grasas: 5,82 g;

Comentario nutricional

Se trata de un plato muy rico en vitamina C, potasio y fibra. Adecuado para personas que siguen una dieta para el control de peso. La cantidad de pasta se puede adaptar en función de la pauta dietética de cada persona.

Comentario gastronómico

Puedes decorar este plato poniendo avellanas troceadas por encima.