

Ensalada vegetariana de tulipanes, lentejas y mango



Ingredientes para 4 personas

- 300 gramos de lentejas hervidas
- 1 cucharada de vinagre de vino
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta blanca
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- ½ pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1 cebolla tierna
- 250 gramos de tulipanes
- 1 mango grande

Preparación

- 1) Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del paquete
- 2) Una vez cocida, retirar la pasta del fuego y escurrirla bien. Reservar
- 3) Cortar el pimiento verde, rojo y la cebolla tierna a dados muy pequeños de 2x2 mm.
- 4) Hacer la vinagreta con las 5 cucharadas de aceite y 1 de vinagre. Añadir los pimientos y la cebolla que previamente hemos cortado.
- 5) Cortar el mango a dados de 1/2 cm. Añadir a la vinagreta, salpimentar y remover con cuidado.
- 6) Juntar las lentejas y la pasta, aliñar con la vinagreta y servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 440,10 Kcal.; Proteínas: 13,30 g; Hidratos de carbono: 60,72 g; Grasas: 15,18 g;

Comentario nutricional

Las lentejas son un alimento bajo en grasa y rico en hidratos de carbono y proteínas de origen vegetal. Además los tulipanes también son ricos en hidratos de carbono.

Se trata de una receta especialmente rica en fibra, ya que se combina legumbres con verdura y fruta.

Es un plato vegetariano completo al llevar legumbre y cereal.

Comentario gastronómico

Esta ensalada es mejor tomarla una hora después de haberla terminado, ya que todos los ingredientes se integran mejor. Se puede sustituir el mango por melocotón.