

HIPERrecetas:
tus recetas cardiosaludables

Hélices con lentejas y aliño de comino



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 pimientos rojos
- 150 g de judías verdes
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de comino
- 250 g de hélices vegetales
- 150 g de lentejas



PREPARACIÓN

- 1) Asar los pimientos rojos. Pelarlos y cortarlos en tiras gruesas.
- 2) Cocer las lentejas o emplear lentejas ya hervidas.
- 3) Cocer las judías verdes.
- 4) Cocer la pasta como se indique en el envase. Escurrirla y reservar.
- 5) En un mortero mezclar el vinagre con el comino y añadir el aceite.
- 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: 443,38 kcal; Proteínas: 17,98 g; Hidratos de carbono: 62,03 g; Grasas: 11,51 g.

COMENTARIO NUTRICIONAL

Es un plato único, ya que está elaborado con pasta, que aporta hidratos de carbono, vegetales y proteínas con alto valor biológico gracias a la combinación de cereales y legumbres (hélices vegetales con lentejas).

Plato indicado para pacientes con dislipemias, ya que aporta un perfil lipídico excelente para estas personas.

Las judías verdes y los pimientos asados se pueden dejar macerando con el aliño de comino durante 1 hora antes de mezclarlos con la pasta para potenciar el sabor de la ensalada.

Se pueden usar los pimientos rojos que ya vienen asados y envasados.



COMENTARIO GASTRONÓMICO

Si se desea, se puede sustituir el aliño de comino por una vinagreta de piñones, ya que es igual de apto para personas con hipertensión.

Vinagreta de piñones

INGREDIENTES

- 100 ml** de aceite de oliva
- Pimienta negra
- 25 g** de piñones
- 2** cucharadas de vinagre de sidra

PREPARACIÓN

- 1)** Tostar los piñones en una sartén antiadherente sin aceite.
- 2)** En un vaso de túrmix poner el vinagre, la pimienta, el aceite y los piñones.
- 3)** Batirlo rectificando el aceite a gusto.

Comentarios: Es una vinagreta perfecta para acompañar patatas hervidas, pescados, carnes o setas.

Notas
