

Ensalada de Lentejas Mediterránea

*Las lentejas, nutricionalmente, son consideradas un **alimento rico en hidratos de carbono** de absorción lenta. Pero, su cantidad de proteína no es en absoluto nada despreciable. **Aportan 24g de proteína por cada 100g de lenteja seca**, aunque estas proteínas son **de buena calidad**, son deficientes en metionina (aminoácido esencial), pero si tomamos algún cereal como pan, avena, ... o fruto seco a lo largo del día (no es necesario que sea en la misma comida) ya obtenemos proteínas de alto valor biológico y sin el colesterol/grasa saturada que nos da la carne.*

INGREDIENTES:

- Ingredientes:

- 240g Lentejas cocidas (80g secas)
- 1 bote Alcachofas (230g)
- 200g Tomates cherry
- 30g Cebolla
- 50g Pimiento verde y/o rojo
- 2 Cucharadas Perejil fresco picado

- Aliño:

- Zumo de ½ Limón (o más)
- 2 Cucharada aceite de oliva
- ½ Cucharadita Hierbas Provenzales (orégano, tomillo, romero,...)
- Una pizca de pimienta molida (opcional)

2

Raciones

Dietistas y Nutrición
BNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Cocer las lentejas, sino las tenemos ya cocidas, siguiendo las recomendaciones del fabricante. Si son de bote, lavarlas bien bajo el chorro de agua fría, escurrir y ponerlas en una ensaladera.
2. Agregar: las alcachofas partidas por la mitad o en cuartos, los tomates partidos, la cebolla y pimiento troceados pequeño, el pepino en cuadraditos, el perejil fresco picado. Mezclar todo bien.
3. Poner todos los ingredientes de la vinagreta en un tarro, cerrar bien. Agitar para que emulsione, rectificar de limón o pimienta en caso necesario.
4. Aliñar la ensalada y servir fría.