

Ensalada tibia de calabacín, lentejas y langostinos

↓ DESCARREGA T LA RECEPТА



INGREDIENTES (4 personas)

- 400g de lenteja cocida
- 500g de calabacín (2 calabacines)
- 200g de langostino cocido (4 langostinos/persona)
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 limón
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de pimentón dulce

 AFEGIR INGREDIENTS



Información nutricional por ración

Energía	277,3 Kcal
Hidratos de Carbono de los cuales azúcares	13,9 g 3 g
Proteínas	19,7 g
Grasas de las cuales saturadas de las cuales monoinsaturadas de las cuales poliinsaturadas	15,8 g 2,2 g 10,5 g 1,9 g
Fibra dietética	6,3 g

Tienes que tener en casa:

aceite de oliva, limón, ajo, sal y pimentón dulce.



Elaboración

- Pasar las lentejas cocidas por agua fría con un colador. Escurrir bien y reservar en un bol.
- Lavar el calabacín y cortar a daditos. Saltear en una sartén muy caliente con una pizca de sal y dos cucharadas de aceite de oliva. Añadir al bol de las lentejas.
- Descongelar los langostinos. Pelarlos, secarlos bien con papel de cocina y añadirlos a la ensalada.
- Cortar el ajo a láminas y freír a fuego suave en una sartén con cuatro cucharadas de aceite de oliva. Cuando se comience a dorar, sacar la sartén del fuego, añadir dos cucharaditas de pimentón dulce. Mezclar bien y inmediatamente verter sobre la ensalada.
- Acabar de aliñar con el zumo de medio limón y mezclar bien todos los ingredientes.

Características nutricionales:

El ingrediente principal de este plato es la lenteja cocida. Las lentejas nos aportan energía en forma de hidrato de carbono, pero también proteínas. Además, son ricas en fibra, vitaminas y minerales, como el ácido fólico, el fósforo, el zinc y la vitamina K entre otros. Si, además, las combinamos con gambas, tendremos un plato con proteína de gran calidad y todavía más rico en zinc, mineral con un papel muy importante para el sistema inmunitario.

Nuestro consejo:

Para acabar de equilibrar el menú, te recomendamos completar la ensalada con un poco de escarola y un yogur con kiwi de postre. Así facilitamos la digestión y aportamos vitamina C, que ayuda a absorber mejor el hierro de las lentejas.

