

Ensalada mediterránea de lentejas negras con queso feta y hierbas frescas

Una ensalada nutritiva y de bajo índice glucémico con lentejas negras ricas en proteína, vegetales crujientes y queso feta, perfecta para mantener estables los niveles de azúcar en sangre.

Preparación: 20 min

Cocción: 20 min

Total: 40 min

Porciones: 6

GL 3.3 / GI 21

Ingredientes

Low GI of 25, excellent for blood sugar control lentejas negras secas, revisadas y enjuagadas

Non-starchy vegetable, negligible glycemic impact espinaca fresca, cortada en tiras

Adds flavor without affecting blood sugar perejil fresco, picado

Very low GI, high water content pepino, cortado en cubos y sin semillas

Low GI vegetable, rich in vitamin C pimiento rojo, cortado en cubos

Healthy fats slow glucose absorption vinagreta balsámica de nuez

Protein and fat help stabilize blood sugar queso feta, desmoronado

sal de mar

pimienta negra recién molida

Instrucciones

Step 1

Revisa las lentejas negras secas para eliminar cualquier residuo o lentejas dañadas. Enjuágalas bien bajo agua fría corriente usando un colador de malla fina.

Step 2

Transfiere las lentejas enjuagadas a una cacerola mediana y añade suficiente agua fría para cubrirlas por aproximadamente 5 centímetros. Coloca la cacerola a fuego alto y lleva el agua a ebullición.

Step 3

Una vez que hierva, reduce el fuego a medio-bajo para mantener un hervor suave. Cocina las lentejas destapadas durante 20 a 26 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernas pero aún mantengan su forma con una ligera firmeza.

Step 4

Esurre las lentejas cocidas en un colador y enjuágalas bajo agua fría corriente para detener la cocción y eliminar el exceso de almidón. Sacude el exceso de agua y transfiere las lentejas a un tazón grande para mezclar.

Step 5

Mientras las lentejas aún están ligeramente tibias, añade las tiras de espinaca, el perejil picado, el pepino cortado en cubos y el pimiento rojo cortado en cubos al tazón. El calor residual marchitará ligeramente la espinaca para una mejor absorción de sabor.

Step 6

Rocía la vinagreta balsámica de nuez sobre la mezcla de lentejas y vegetales. Añade la sal de mar y la pimienta negra recién molida.

Step 7

Mezcla todos los ingredientes suavemente pero bien, asegurándote de que la vinagreta cubra todo uniformemente. Incorpora el queso feta desmoronado, distribuyéndolo por toda la ensalada.

Step 8

Prueba y ajusta la sazón si es necesario. Sirve inmediatamente a temperatura ambiente, o cubre y refrigerá hasta por 3 días. Para un mejor control glucémico, come esta ensalada antes de otros platillos o acompáñala con proteína magra.