

Salada mediterrânea de lentilhas pretas com queijo feta e ervas frescas

Uma salada vibrante e rica em proteínas com lentilhas, vegetais crocantes, queijo feta e ervas aromáticas—perfeita para energia constante sem picos de açúcar no sangue.

Preparação: 20 min

Cozedura: 26 min

Total: 46 min

Porções: 6

GL 3.3 / GI 21

Ingredientes

Low GI (~32), excellent protein and fiber source de lentilhas pretas secas, catadas e lavadas

Minimal glycemic impact, rich in magnesium de espinafre fresco, cortado em tiras

No glycemic impact, adds fresh flavor de salsinha fresca, picada

Very low GI (~15), high water content de pepino, sem sementes e cortado em cubos

Low GI, vitamin C rich de pimentão vermelho, cortado em cubos

Healthy fats slow glucose absorption de vinagrete balsâmico com nozes

Protein and fat help stabilize blood sugar de queijo feta, esfarelado

de sal marinho

de pimenta-do-reino moída na hora

Instruções

Step 1

Cate as lentilhas pretas secas para remover qualquer detrito ou lentilhas danificadas. Lave-as bem em água corrente fria usando uma peneira de malha fina.

Step 2

Transfira as lentilhas lavadas para uma panela média e adicione água fria suficiente para cobri-las com cerca de 5 cm. Coloque a panela em fogo alto e deixe ferver.

Step 3

Quando ferver, reduza o fogo para médio-baixo para manter um fervura suave. Cozinhe as lentilhas destampadas por 20 a 26 minutos, mexendo ocasionalmente, até ficarem macias, mas ainda manterem sua forma com uma leve resistência.

Step 4

Escorra as lentilhas cozidas em uma peneira e enxágue em água corrente fria para interromper o cozimento e remover o excesso de amido. Sacuda o excesso de água e transfira para uma tigela grande. Deixe esfriar por 5 minutos.

Step 5

Enquanto as lentilhas esfriam, prepare seus vegetais: corte o espinafre em tiras finas, pique finamente a salsinha, corte o pepino sem sementes em cubos pequenos e corte o pimentão vermelho em pedaços de tamanho semelhante.

Step 6

Adicione o espinafre cortado, a salsinha picada, o pepino em cubos e o pimentão vermelho à tigela com as lentilhas esfriadas. Misture delicadamente para distribuir os vegetais uniformemente.

Step 7

Despeje o vinagrete balsâmico com nozes sobre a mistura da salada, depois adicione o queijo feta esfarelado, o sal marinho e a pimenta-do-reino moída na hora. Misture tudo delicadamente, mas completamente, até que todos os ingredientes estejam bem cobertos com o molho.

logifoodcoach.com/recipes/salada-mediterranea-de-lentilhas-pretas-com-queijo-feta-e-ervas-frescas

Step 8

Prove e ajuste o tempero se necessário. Sirva imediatamente em temperatura ambiente, ou cubra e refrigere por pelo menos 30 minutos para permitir que os sabores se misturem. Esta salada fica ainda melhor depois de gelada e pode ser armazenada em um recipiente hermético por até 4 dias.