

# 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](https://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.