

Salada mediterrânea de lentilhas pretas com queijo feta e ervas frescas

Uma salada nutritiva e de baixo índice glicêmico com lentilhas pretas ricas em proteínas, vegetais crocantes e queijo feta — perfeita para manter os níveis de açúcar no sangue estáveis.

Preparação: 20 min

Cozedura: 20 min

Total: 40 min

Porções: 6

GL 3.3 / GI 21

Ingredientes

Low GI of 25, excellent for blood sugar control lentilhas pretas secas, catadas e lavadas

Non-starchy vegetable, negligible glycemic impact espinafre fresco, cortado em tiras

Adds flavor without affecting blood sugar salsa fresca, picada

Very low GI, high water content pepino, cortado em cubos e sem sementes

Low GI vegetable, rich in vitamin C pimentão vermelho, cortado em cubos

Healthy fats slow glucose absorption vinagrete balsâmico com nozes

Protein and fat help stabilize blood sugar queijo feta, esfarelado

sal marinho

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 a água ferver.

Step 3

Assim que ferver, reduza o fogo para médio-baixo para manter um cozimento suave. Cozinhe as lentilhas sem tampa por 20 a 26 minutos, mexendo ocasionalmente, até que estejam macias mas ainda mantenham sua forma com uma leve resistência.

Step 4

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

Step 5

Enquanto as lentilhas ainda estiverem levemente mornas, adicione as tiras de espinafre, a salsa picada, o pepino em cubos e o pimentão vermelho em cubos à tigela. O calor residual murchará levemente o espinafre para melhor absorção de sabor.

Step 6

Regue o vinagrete balsâmico com nozes sobre a mistura de lentilhas e vegetais. Adicione o sal marinho e a pimenta-do-reino moída na hora.

Step 7

Misture todos os ingredientes delicadamente mas completamente, garantindo que o vinagrete cubra tudo uniformemente. Incorpore o queijo feta esfarelado, distribuindo-o por toda a salada.

Step 8

Prove e ajuste o tempero se necessário. Sirva imediatamente em temperatura ambiente, ou cubra e refrigere por até 3 dias. Para melhor controle glicêmico, coma esta salada antes de outros pratos ou combine com proteína magra.