

**HIPERrecetas:**  
tus recetas cardiosaludables

## Hélices con lentejas y aliño de comino



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 pimientos rojos
- 150 g de judías verdes
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de comino
- 250 g de hélices vegetales
- 150 g de lentejas



### PREPARACIÓN

- 1) Asar los pimientos rojos. Pelarlos y cortarlos en tiras gruesas.
- 2) Cocer las lentejas o emplear lentejas ya hervidas.
- 3) Cocer las judías verdes.
- 4) Cocer la pasta como se indique en el envase. Escurrirla y reservar.
- 5) En un mortero mezclar el vinagre con el comino y añadir el aceite.
- 6) Mezclar la pasta con los pimientos, las judías verdes y las lentejas. Agregar el aliño por encima y servir.

### VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético: 443,38 kcal; Proteínas: 17,98 g; Hidratos de carbono: 62,03 g; Grasas: 11,51 g.

### COMENTARIO NUTRICIONAL

Es un plato único, ya que está elaborado con pasta, que aporta hidratos de carbono, vegetales y proteínas con alto valor biológico gracias a la combinación de cereales y legumbres (hélices vegetales con lentejas).

Plato indicado para pacientes con dislipemias, ya que aporta un perfil lipídico excelente para estas personas.

Las judías verdes y los pimientos asados se pueden dejar macerando con el aliño de comino durante 1 hora antes de mezclarlos con la pasta para potenciar el sabor de la ensalada.

Se pueden usar los pimientos rojos que ya vienen asados y envasados.



## COMENTARIO GASTRONÓMICO

Si se desea, se puede sustituir el aliño de comino por una vinagreta de piñones, ya que es igual de apto para personas con hipertensión.

# Vinagreta de piñones

## INGREDIENTES

- 100 ml** de aceite de oliva
- Pimienta negra
- 25 g** de piñones
- 2** cucharadas de vinagre de sidra

## PREPARACIÓN

- 1) Tostar los piñones en una sartén antiadherente sin aceite.
- 2) En un vaso de túrmix poner el vinagre, la pimienta, el aceite y los piñones.
- 3) Batirlo rectificando el aceite a gusto.

**Comentarios:** Es una vinagreta perfecta para acompañar patatas hervidas, pescados, carnes o setas.

Notas

---

---

---

---

---