

Ensalada de macarrones con fibra y dos judías



Ingredientes para 5 personas

- 200 gramos de Macarrones con fibra blanca
- 300 gramos de Alubias blancas hervidas
- 200 gramos de Judías verdes
- 1/4 pieza de Cebolla (160 grs/pieza)
- 4 piezas de Tomate (200 grs/pieza)
- 1 cucharada de Albahaca picada
- 1/2 cucharada de Mostaza
- 5 cucharadas de Aceite de oliva
- 4 cucharadas de Zumo de limón
- 1 pizca de Sal

Preparación

- 1) Hervir la pasta en abundante agua con sal, siguiendo las instrucciones del paquete. Refrescarla.
- 2) Cocer las judías verdes cortadas en tiras finas en agua con sal, pelar el tomate y cortarlo en octavos.
- 3) Hacer una vinagreta con la cebolla, el limón, la mostaza, la albahaca, aceite y sal batiéndolo todo en la batidora o cortándolo muy pequeño.
- 4) En un cuenco, mezclar las alubias, los macarrones y el tomate. Añadir 2/3 partes de la vinagreta y mezclarlo bien.
- 5) Hacer con las judías verdes un nido. Aliñarlo con el resto de vinagreta y poner en el centro la mezcla de macarrones, alubias y tomate. Servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 316,25 Kcal.; Proteínas: 11,54 g; Hidratos de carbono: 45,41 g; Grasas: 10,29 g.

Comentario nutricional

En esta receta se utilizan 2 de los farináceos con menor IG: la legumbre y la pasta.

Con la combinación de legumbres y cereales conseguimos una proteína de valor biológico similar al de la carne o los huevos pero con un contenido en grasa inferior.

Comentario gastronómico

La combinación más clásica dentro de nuestra gastronomía entre un cereal y una legumbre son las clásicas "Lentejas con arroz".

En cuanto a la pasta, se puede variar y elegir una más pequeña.