

HIPERrecetas: tus recetas cardiosaludables

Ensalada de nectarinas y cebada



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 g** de cebada
- 4** piezas de lima
- 1** cucharada de azúcar moreno
- 3/4** cucharaditas de pimienta negra
- 3** nectarinas
- 450 g** de tomate
- 4** piezas de cebolla
- 5** cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Unas hojas de menta



PREPARACIÓN

- 1)** Calentar 1.5 litros de agua en una olla y cuando esté hirviendo agregar la cebada junto con una pizca de sal. Tapar, llevar a ebullición a fuego medio y cocer unos 45 minutos, o hasta que la cebada esté tierna.
- 2)** Escurrir y enjuagar la cebada con agua fría; escurrirla bien otra vez.
- 3)** Mientras tanto, preparar el aliño de lima: rallar una cucharada de corteza, y exprimir 125 ml. de zumo de lima. Poner la corteza y el zumo en un cuenco grande. Agregar el aceite de oliva, el azúcar y la pimienta. Batir hasta que estén bien amalgamados.
- 4)** Agregar la cebada, el mango, los tomates, las cebollas tiernas y la menta al aliño, y mezclar con suavidad. Si no se va a servir el plato enseguida, taparlo y guardarlo en la nevera.

VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético: 566,17 Kcal.; Proteínas: 13,00 g; Hidratos de carbono: 93,5 g; Grasas: 14,89 g

COMENTARIO NUTRICIONAL

Resulta una ensalada muy refrescante gracias al toque ácido debido a la lima y a la menta fresca. La cebada es un cereal y representa una fuente de hidratos de carbono complejos, los cuales aportan energía al cuerpo de forma progresiva. Además la cebada es rica en un tipo de fibra soluble, los betaglucanos, que han demostrado ser eficaces en la reducción del colesterol-LDL.

COMENTARIO GASTRONÓMICO

Se aconseja dejar la cebolla tierna en agua con vinagre para suavizar su sabor y que no pique. Esta ensalada es perfecta para tomar de primer plato o como guarnición acompañando a una carne o un pescado. Podemos cambiar la base de hidratos de carbono, de la cebada, y utilizar un cuscús, bulgur... Siempre que sea posible utilizaremos el aceite de oliva virgen extra ya que presenta mayor concentración de antioxidantes.

Puedes encontrar más recetas bajas en sodio en: www.hiperrecetas.com