



PASTA PLUMAS PENNE RIGATE CON PESTO Y TOMATE

Una forma refrescante de recuperación post-entrenamiento

🕒 20 minutos

🕒 20 minutos

🍴 8 porciones

INGREDIENTES

- 250 gramos de pasta
- 100 gramos de tomates Cherry
- 1 guarnición de rúcula (45 g)
- 6 unidades de aceituna (24 g)
- 6 rodajas de pepino (60 g)
- 1/4 unidad pequeña de cebolla (20 g)
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo (130 g)
- 1 Unidad de queso Blanco Pasteurizado-Burgo de Arias (72 g)
- 10 hojas de albahaca (5 g)
- 3 unidades sin cáscara de nuez, cruda (15 g) puede ser semillas de girasol
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 cucharada de postre, queso rallado de queso Parmesano (6 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar en una olla agua a fuego alto. Cuando hierva incorporar la sal y la pasta. Cocinar el tiempo que indica el paquete. Sacarlas al dente. Escurrir y dejar que se enfríe.
- 2º Hervir y cortar el huevo en pedacitos Cortar las aceitunas, cebolla, pepino y los tomatitos Cherry a tu gusto
- 3º Armar la ensalada de pasta. Mezclar fideos con los tomates cherris, rúcula, aceitunas, cebolla y pepino. Y puedes añadir otros vegetales/hortalizas a tu gusto.
- 4º Salsa pesto: - Pelar los dos dientes de ajo y machacarlos en el mortero con un poco de sal gruesa. Quedará algo así como una pasta. - Comenzamos a poner de a poco la albahaca con unos pocos granos de sal gruesa. Esto lo hacemos varias veces. Vamos machacando en partes hasta - completar toda la albahaca. Siempre con unos granos de sal gruesa. - Agregar ahora las nueces. Machacar hasta que estén molidas. - Agregar el queso rallado y unir toda la preparación. - A partir de ahora, ir intercalando machaque con con el aceite de oliva, hasta que el pesto tenga la textura deseada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (88 g)	% DDR
ENERGÍA	204 kcal	179 kcal	9 %
GRASA	6 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
COLESTEROL	75 mg	66 mg	22 %
SODIO	40 mg	35 mg	1 %
H. CARBONO	31 g	27 g	9 %
AZÚCARES	2 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	7 g	—