

ENSALADA DE PASTA LISTA PARA LLEVAR



Esta receta está creada para que los ingredientes aguanten frescos mucho más tiempo, la puedes conservar en el frigorífico durante 3 días. Te recomiendo reutilizar un bote de cristal grande (por ejemplo, de garbanzos cocidos) y transportarla aquí. **IMPORTANTE** colocar los ingredientes en el orden que te indico, en la parte inferior los más húmedos y las hojas en la parte superior. Cuando la vayas a consumir, puedes llevarte un tupper aparte y vaciar .

🕒 10 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 puñado de pasta integral (preferible sarraceno) cruda.
- 1 puñado de tomates cherry o frambuesas
- 7 bolitas mini de queso mozzarella
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 cucharada sopera de vinagre (9 g)
- Pizca de sal
- 1 puñado de canónigos
- 1 pepino
- 1 lata de caballa, enlatada en aceite, escurrida/ sandinas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En el bote de cristal coloca los ingredientes en el siguiente orden: aliño (AOVE, vinagre y sal), caballa, pasta cocida, hortalizas, mozzarella y canónigos.
- 2º CONSEJO: Lee la descripción de la receta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [582 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	555 kcal	28 %
PROTEÍNA	5 g	31 g	63 %
H. CARBONO	5 g	30 g	11 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	6 g	34 g	48 %
GRASAS SATURADAS	2 g	10 g	48 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	166 mg	967 mg	40 %