

## ENSALADA DE PASTA MEDITERRÁNEA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 100 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 225 gramos de tomate, cortado en cubos.
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo (100 g), cortado en cubos.
- 35 gramos de cebolla, picada.
- 10 unidades de aceituna negra, sin hueso.
- 50 gramos de queso mozzarella
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)
- 1 cucharada soperas de vinagre de manzana (15 g)
- 1 cucharada de postre de orégano, seco (2 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocina la pasta integral en agua hirviendo con sal según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente.
- 2º Escurre la pasta y enjuágala con agua fría para detener la cocción.
- 3º En un tazón grande, combina la pasta con el tomate, el pepino, la cebolla, las aceitunas y el queso.
- 4º En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre balsámico, el orégano, la sal y la pimienta para hacer el aderezo.
- 5º Vierte el aderezo sobre la ensalada de pasta y mezcla bien.
- 6º Refrigera la ensalada durante al menos 30 minutos antes de servir para que los sabores se mezclen.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (574 g)	% DDR
ENERGÍA	151 kcal	867 kcal	43 %
PROTEÍNA	5 g	27 g	53 %
H. CARBONO	15 g	86 g	33 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	8 g	46 g	65 %
GRASAS SATURADAS	2 g	10 g	48 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	46 %
SODIO	47 mg	270 mg	11 %