



ENSALADA DE PASTA CON TOMATES ASADOS Y VERDURAS

 10 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de pasta integral cocida (139 g)
- 5 piezas de jitomate cereza por la mitad (125 g)
- 1 disp.de un segundo de aceite en spray (1 g)
- 1 cucharadita de orégano (2 g)
- 1 cucharadita de tomillo (2 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 1 taza de espinaca baby (60 g)
- 1 taza de arúgula (20 g)
- 1/2 taza de alubia cocida (chica o grande) (90 g) o 1/2 taza de garbanzo cocido (82 g)
- 1 porción de queso panela (40 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Llena una olla grande con agua, añade una pizca de sal y lleva a ebullición. Añade la pasta y cuécela hasta que esté al dente [sigue el tiempo de cocción recomendado en el empaque].
- 2º Coloca en un sartén las mitades de tomate con el lado cortado hacia arriba. Rocía levemente con aceite en spray y espolvorea encima las hierbas secas. Sazona con sal y pimienta, si lo deseas.
- 3º Asa de 2 a 5 minutos o hasta que estén blandos. Reserva para enfriar.
- 4º Para servir, coloca la pasta, los tomates, las hojas de espinaca, las hojas de arúgula y las alubias en un bol grande y revuelve suavemente hasta mezclar bien. Coloca encima el queso y disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (469 g)	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	425 kcal	21 %
GRASA	2 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	499 mg	2340 mg	97 %
H. CARBONO	16 g	73 g	24 %
AZÚCARES	0 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	60 %
PROTEÍNA	5 g	25 g	—