



ENSALADA DE PASTA CON HUEVO, ATÚN, AGUACATE/PALTA

Ensalada refrescante con una cantidad controlada de pasta

15 minutos

15 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de huevo de gallina, entero, crudo
- 8-10 tomates cherry o 1 unidad mediana de tomate (140 g)
- 1 puñado de hojas verdes (espinaca y/o rucula y/o repollo)
- 1 porción de zanahoria rallada (109 g)
- 1/2 unidad mediana de aguacate/palta (95 g)
- 1 lata redonda pequeña, escurrido de atún, al natural (50 g)
- 6 unidades minis de queso mozzarella (48 g) o 1 ración individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado (50 g)
- 40 gramos de pasta alimenticia, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir la pasta de elección, siguiendo las instrucciones del envase. Puedes tener ya los huevos cocidos.
- 2º Mezclar la pasta, el huevo duro, los vegetales y hortalizas. Añadir el atún al natural y queso burgos/mozzarella. Hacer la vinagreta con el aceite de oliva, el vinagre de manzana y 1 cucharada de café de mostaza Dijon.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (495 g)	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	596 kcal	30 %
GRASA	6 g	31 g	47 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	42 %
COLESTEROL	55 mg	272 mg	91 %
SODIO	333 mg	1649 mg	69 %
H. CARBONO	9 g	44 g	15 %
AZÚCARES	2 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
PROTEÍNA	7 g	33 g	—