



ENSALADA DE PASTA CON VERDURAS Y PIPAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 50 gramos de tomatitos cherry
- 75 gramos de pimiento rojo asado
- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla para ensalada [40 g]
- 10 gramos de piñón, crudo o pipas peladas sin sal
- 1-2 lonchas de jamón Serrano [23 g]
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano [13 g]
- 1 cucharada de postre de vinagre [5 g]
- 1 lata de atún al natural [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta en abundante agua con sal y un poco de aceite. Seguir las instrucciones del paquete. Una vez hervida, escurrir y dejar enfriar.
- 2º Picar la cebolla, el pimiento asado en tiras finas y el tomate seco muy fino. Cortar los tomatitos cherry por la mitad.
- 3º En una sartén pequeña tostar los piñones hasta que estén dorados [Se pueden sustituir por pipas] ; Cuidado que no se quemen! Puedes echarlas crudas.
- 4º Mezclar la pasta ya cocida con el pimiento asado, la cebolla, el tomate seco, y las hojas de lechuga.
- 5º Partir el Jamón Serrano en trozos y añadirlo a la ensalada, mezclar bien y cubrir con un poco de parmesano rallado.
- 6º ¡ Buen provecho !

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [331 g]	% DDR
ENERGÍA	142 kcal	469 kcal	23 %
PROTEÍNA	10 g	33 g	66 %
H. CARBONO	13 g	42 g	16 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	5 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	38 %
SODIO	242 mg	801 mg	33 %