

ENSALADA DE PASTA CAPRESE 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 abocarlo todo aquí.

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 puñado de tomates cherry
- 1 puñado de espinacas baby frescas
- 1 puñado o 30 gramos en crudo de pasta [60cocida]
- 1 lata redonda de atún, enlatado al natural, escurrido [65 g]
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo [48 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 cucharada de salsa pesto
- 1 cucharada sopera de vinagre balsámico [15 g]
- 1 puñado de tomate cherry
- 6 unidades de queso mozzarella en bolitas Mercadona [48 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En el bote de cristal coloca los ingredientes en el siguiente orden: el aliño [AOVE, pesto* y vinagre], pasta cocida, tomates cherry, mozzarella, aguacate, atún y espinacas.
- 2º *Puedes comprarlo hecho
- 3º CONSEJO: Lee la descripción de la receta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [380 g]	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	448 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	32 g	64 %
H. CARBONO	8 g	29 g	11 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	6 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	155 mg	588 mg	25 %