

Ensalada de Pasta Veraniega

La ensalada de pasta en verano es uno de los platos más socorridos en los calurosos meses de verano. Es un fantástico plato único que nos aporta energía, proteínas, vitaminas, minerales y además, ésta receta, muy pocas grasas.

INGREDIENTES:

- 120g Pasta integral (lacitos, espirales,...)
- 125g Brotes tiernos (espinacas baby, canónigos,...)
- 1 lata pimientos asado o de piquillo
- 2 Cucharadas alcaparras o pepinillos en vinagre picados
- 200g Tomate
- ½ Cebolleta tierna
- 1 Zanahoria grande (opcional)
- 6 Palitos de surimi ("cangrejo") o 100g maíz
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 1 Cucharada vinagre
- 1 Cucharadita mostaza (opcional)



2

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Cocer la pasta con sal el tiempo recomendado por el fabricante. Escurrir, refrescar, agregar 1 cucharada de aceite, remover y reservar.
2. Lavar y pelar la zanahoria, cebolleta y los tomates, cortar a trocitos.
3. Agregar al bol de la pasta, los pimientos cortados a tiras, tomate, zanahoria, cebolla, alcaparras (o pepinillos), surimi a trocitos. Mezclar homogéneamente.
4. Preparar el aliño: batir aceite, vinagre, mahonesa (o yogur) y mostaza.
5. Aderezar la ensalada con el aliño y reservar en la nevera.
6. En el momento de comer agregar los brotes (para que mantengan su textura fresca), mezclar y servir.