

Ensalada de Pasta con Fresas y Pasas

Sabías que 100g de escarola te aporta tanto **potasio** como un plátano y sólo una cuarta parte de sus calorías. Además de la mitad de las recomendaciones de **ácido fólico** y 2,6g de **fibra** (el 10% de las RDA): Y las fresas tienen más **vitamina C** que las naranjas y con sólo 4 unidades suplimos con creces las necesidades diarias de esta vitamina. La vitamina C bloquea la producción de radicales libres, es esencial para la reparación de tejidos y el crecimiento, mantiene el cartílago, ayuda a la formación de los ligamentos, los huesos e incluso los dientes.



INGREDIENTES:

- 200g Escarola
- 250g Pasta integral
- 8 -12 uds Fresones
- 40g Pasas sultanas

4

Raciones

ALIÑO:

- 4 c.s. Aceite de oliva
- 1 c.s. Vinagre de Módena
- 2 c.s. Mostaza de Dijon
- ½ ud. Naranja
- 1 ud. Ajo
- 2 c.s. Perejil fresco
- ½ c.p. Sal

ELABORACIÓN:

1. Hervir la pasta en abundante agua salada el tiempo indicado por el fabricante. Escurrir, refrescar y reservar.
2. Mientras, preparar el aliño: pelar el ajo, exprimir la ½ naranja y agregar el resto de ingredientes en el vaso mezclador, triturar hasta conseguir una mezcla homogénea. Añadir las pasas y adicionar a la pasta reservada.
3. En una fuente, poner como lecho las hojas de escarola, lavadas y escurridas. Colocar encima la pasta aliñada y sobre ésta los fresones lavados y laminados.
4. Servir fría.