

Ensalada de Pasta con Salsa de Aguacate

Esta ensalada es una delicia, refrescante, llena de vitaminas y antioxidantes. Especialmente indicada para estos días calurosos.

INGREDIENTES:

- 100g Pasta integral de colores
- 100g Tofu (opcional)
- 10uds Anacardos naturales
- 400g Tomate
- 100g Hojas verdes (brotes tiernos, rúcula, canónigos, ...)

Salsa:

½ Aguacate, 1-2 Cucharadas zumo de limón, ½ diente de ajo, 1 ramita albahaca fresca, 1 cucharada levadura de cerveza, 2-4 Cucharadas de agua, 10 anacardos naturales, sal y pimienta molida.

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Hervir la pasta, siguiendo las instrucciones del fabricante, escurrir, refrescar y poner en un bol.
2. Tostar todos los anacardos (los de la salsa y los que utilizaremos de topping) en una sartén sin aceite, con cuidado que no se quemen. Reservar.
3. Cortar el tofu a cubitos, saltear ligeramente y agregar a la pasta.
4. Trocear los tomates y adicionar al bol.
5. Realizar la salsa triturando junto todos los ingredientes (añadir más o menos agua según lo espesa que quieras la salsa).
6. Agregar las hojas a la ensalada, mezclar bien, servir con una cucharada generosa de salsa y con los anacardos que tenemos reservados para el toque crujiente.