



Ensalada fría de pasta

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 280g de pasta "farfalle"
- 750g de melón (¼ de melón)
- 150g de salsa pesto
- 400g de gambitas congeladas
- 250g de lechuga
- 1 cucharada de aceite de oliva



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y sal.

Información nutricional per ración

Energía	465,8 Kcal
Hidratos de Carbono	61,4 g
de los cuales azúcares	13,6 g
Proteínas	27,2 g
Grasas	12,3 g
de las cuales saturadas	1,7 g
de las cuales monoinsaturadas	7,2 g
de las cuales poliinsaturadas	1,9 g
Fibra dietética	5,6 g



Elaboración

- Cocer los "farfalle" 8 minutos en agua hirviendo con sal.
- Añadir las gambitas a la cazuela con la pasta hirviendo y cocer todo 1 minuto más.
- Escurrir la pasta y las gambitas todas juntas con un colador.
- Añadir una cucharada de aceite de oliva en el mismo colador, remover para que quede todo bien impregnado y reservar para que enfríe.
- Pelar y cortar el melón a dados.
- Poner en un bol la salsa pesto.
- Añadir la pasta con las gambitas y mezclar bien.
- Introducir el melón y la lechuga.
- Servir bien frío.



Características nutricionales:

Esta ensalada equivale a una comida equilibrada y saludable. La pasta nos aporta carbohidratos, las gambas, proteínas, la lechuga y el melón, vitaminas y minerales y el aceite de oliva y el pesto, grasa saludable.



Nuestro consejo:

Ensalada muy completa e ideal para combinarla con un postre lácteo, como un yogur o una cuajada.

