



Ensalada de pasta con aguacate y gambas

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



INGREDIENTES (4 personas)

- 280g de pasta tiburón
- 2 aguacates
- 4 dientes de ajo
- 400g de gambas
- 250g de tomates cherry
- 4 cucharadas de aceite de oliva

[AÑADIR INGREDIENTES](#)



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y sal.

Información nutricional per ración

Energía	534 Kcal
Hidratos de Carbono	54,7 g
de los cuales azúcares	6,7 g
Proteínas	16,5 g
Grasas	22,7 g
de las cuales saturadas	3,8 g
de las cuales monoinsaturadas	13,6 g
de las cuales poliinsaturadas	3,3 g
Fibra dietética	6,7 g



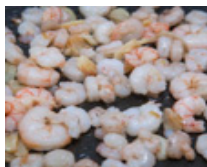
Elaboración

- Hervir la pasta 10 minutos con una pizca de sal, colar y reservar. Mezclar con un poco de aceite de oliva para que no se pegue.
- Cortar el ajo a láminas y dorarlo en una sartén con cuatro cucharadas de aceite de oliva.
- Añadir, a continuación, las gambas congeladas y saltearlas unos 2 minutos hasta que estén hechas.
- Pelar y cortar los aguacates a dados y cortar los tomates cherry por la mitad.
- Juntar todos los ingredientes en un bol y rectificar de sal.



Características nutricionales:

Plato rico en nutrientes esenciales, es decir proteínas, hidratos de carbono complejos y lípidos. La gamba es el principal alimento proteico, pero además es rica en minerales y vitamina E.



Nuestro consejo:

Si se quiere aumentar la ingesta de fibra la pasta puede ser integral. Por otra parte, en caso de querer hacer una comida más baja en grasas, se puede sustituir el aguacate por otra verdura, como zanahoria rallada, cebolla o pepino.

