



Amanida freda de pasta

↓ DESCARREGA'T LA RECEPTE



INGREDIENTS (4 persones)

- 280g de pasta "farfalle"
- 750g de meló (¼ de meló)
- 150g de salsa pesto
- 400g de gambetes congelades
- 250g d'enciam
- 1 cullerada d'oli d'oliva



Has de tenir a casa :

oli d'oliva i sal.

Informació nutricional per ració

Energia	465,8 Kcal
Hidrats de Carboni	61,4 g
dels quals sucres	13,6 g
Proteïnes	27,2 g
Greixos	12,3 g
dels quals saturats	1,7 g
dels quals monoinsaturats	7,2 g
dels quals poliinsaturats	1,9 g
Fibra dietètica	5,6 g



Elaboració

- Coure els "farfalle" 8 minuts en aigua bullint amb sal.
- Afegir les gambetes a la cassola amb la pasta bullint i coure tot 1 minut més.
- Escórrer la pasta i les gambetes totes juntes amb un colador.
- Afegir una cullerada d'oli d'oliva en el mateix colador, remenar per a que quedi tot ben impregnat i reservar per a que refredi.
- Pelar i tallar el meló a daus.
- Posar en un bol la salsa pesto.
- Afegir la pasta amb les gambetes i barrejar bé.
- Introduir el meló i l'enciam.
- Servir ben fred.



Característiques nutricionals:

Aquesta amanida equival a un àpat equilibrat i saludable. La pasta ens aporta carbohidrats, les gambes, proteïnes, l'enciam i el meló, vitamines i minerals i l'oli d'oliva i el pesto, greix saludable.



El nostre consell:

Amanida molt completa i ideal per combinar-la amb unes postres làctiques, com un iogurt o una quallada.

