

Ensalada fresca de pasta



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Xanabelleza **Recetizador:** karmela



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

Descripción:

Esta ensalada es deliciosa, fresca y nos ayuda a perder peso. Yo la tomo al medio día como plato único

Ingredientes para 2 personas :

- 6 palitos de cangrejo
- 6 espárragos
- 1/2 bote de alcachofas
- 1 lata de guisantes
- 1 lata de champiñones laminados
- 100 gr de pasta (margaritas)
- lechuga de roble
- 1 cebolleta
- 4 pimientos del piquillo
- Vinagre de manzana
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación:

Paso 1

Lava la lechuga, córtala en juliana y ponla en una fuente. Pon a cocer la pasta en agua hirviendo con sal, el tiempo indicado en el envase. Escúrrela, aclarala con agua fría y déjala que se enfríe. Limpia y corta en juliana la cebolleta, ponla en la fuente encima de la lechuga. Luego la pasta, los champiñones, los espárragos, los guisantes, los pimientos del piquillo cortados en tiras, las alcachofas y los palitos de cangrejo cortados en trozos. Prepara en un bol el aliño con el aceite, vinagre y sal. Mézclalo bien y echalo por encima de la ensalada, a disfrutar