

# Ensalada de Pasta con Verduras y Atún



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** La oveja negra **Recetizador:** Pury Alvarez Du



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Baja en calorías

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

Estar muy pendiente del punto de cocción de la pasta.

## Descripción:

Para esta receta puedes utilizar el tipo de pasta que más te guste: macarrones, lacitos, espirales...

## Ingredientes para 4 personas :

- 250 gr de Pasta
- 1 Pimiento verde
- 1 Pimiento rojo
- 2 Tomates
- 2 latas de Atún en aceite de oliva Calvo
- Mostaza
- Vinagre
- Sal
- Pimienta
- 1 bote de Aceitunas Negras La Española

## Preparación:

### Paso 1

Cocer la pasta siguiendo las instrucciones del fabricante. Cuando la pasta esté cocida al dente, enfriarla debajo del chorro de agua fría.

### Paso 2

*Escurrir bien la pasta, colocarla en un cuenco para ensalada y regarla con aceite de oliva para que quede bien suelta.*

### **Paso 3**

*Lavar y cortar las verduras en trozos y mezclarlos con la pasta junto con las aceitunas y las latas de atún.*

### **Paso 4**

*En un bol, poner una cucharada de vinagre y una cucharadita de mostaza, mezclar bien y añadir aceite de oliva poco a poco sin dejar de batir hasta conseguir una vinagreta fina. Salpimentar al gusto.*

### **Paso 5**

*Servir la ensalada bien fría y aliñada con la vinagreta de mostaza.*