Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



ENSALADAS

Ensalada de pasta tropical

10min · 2 raciones · 741 kcal

Ingredientes

- **160gr** de pasta (pasta de garbanzo 100%)
- **½** mango
- **½** aguacate
- **1** latita pequeña de maíz dulce
- **1** latita pequeña de piña en su jugo (4 rodajas)
- **24** gambas blancas cocidas
- El zumo de una lima
- Aove
- Sal
- Pimienta
- Sésamo

POR RACIÓN

Proteínas	**43 g**
Grasas	**24 g**
Hidratos	**94 g**
Fibra	**14 g**

Elaboración

1. Poner abundante agua a hervir en una cacerola profunda, añadir un poco de sal y un chorrito de aove
2. Cuando el agua hierva, añadir la pasta y cocinarla durante 7-9 min
3. Retirar el agua de la pasta y reservar
4. Cortar en dados pequeños el mango, el aguacate y las gambas, y ponerlos en un bol
5. Añadir también el maíz, el zumo de la lima, un chorrito de aove, sal y pimienta, y mezclar todo muy bien
6. Por último, añadir la pasta y mezclar hasta que se integren bien todos los ingredientes
7. Llevar a la nevera un par de horas para que tome sabor y servir añadiendo un poco de sésamo

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya