Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



ENSALADAS

Ensalada de pasta crujiente

15min 1 ración

Ingredientes

- Pasta de lenteja
- Ajo en polvo
- Pimentón
- Sal
- Aceite en spray
- Queso rallado
- Lechuga
- Cherry
- Cebolla
- Una lata de atún al natural
- Salsa de yogur

Elaboración

1. Cocer la pasta de lenteja durante 6 minutos
2. Mezclar la pasta con ajo en polvo, pimentón, un poco de sal, aceite en spray y queso rallado
3. Llevar la pasta a la airfryer a 180° durante unos 10 minutos
4. Preparar la verdura al gusto con lechuga, cherry y cebolla
5. Añadir el atún al natural y la salsa de yogur
6. Cuando la pasta esté crujiente, añadirla a la ensalada

RECOMENDACIONES

Con pollo tiene que estar buenísimo.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition