HerZechef 👆



ENSALADAS

Ensalada de pasta en bote

1 ración · 800 kcal

Ingredientes

- **75 gr** de pasta
- **3** o 4 tomates cherry
- **3** o 4 aceitunas
- Tiritas de pimiento del piquillo
- Atún en conserva
- **3 cdas** de aceite de oliva
- **1 cda** de vinagre
- **1cdta** de sal
- **1 cdta** de mostaza

POR RACIÓN

Proteínas	26 g
Grasas	51 g
Hidratos	58 g
Fibra	4,1 g

Elaboración

1. Llena un bote de legumbres vacío y limpio con un chorrito de aceite de oliva
2. Añade una cucharada de vinagre y una cucharadita de sal
3. Agrega un chorrito de mostaza
4. Cierra el bote y dale un buen meneo para que se emulsione la vinagreta
5. Llena unas tres cuartas partes del bote con la pasta hervida que queramos
6. Añade tomates cherry partidos y aceitunas cortadas en rodajitas
7. Añade tiritas de pimiento del piquillo y un poco de atún en conserva
8. Cierra el bote; la ensalada ya está lista para servir
9. Cuando quieras comerla, menea un poco el bote y vuelca la ensalada en cualquier plato o bol

RECOMENDACIONES

Ideal para llevar al trabajo, de excursión o donde sea.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto