Dietista-nutricionista | Julia Gallego



ENSALADAS

Ensalada templada de ñoquis

10min 2 raciones

Ingredientes

- Ñoquis
- Aceite de oliva
- Pimentón
- Orégano
- Albahaca
- Sal
- Espinacas o canónigos
- Tomates
- Mozzarella en tiras
- Nueces
- Un par de cucharadas de pesto
- Un par de cucharadas de yogur natural
- Pavo
- Fresas

Elaboración

1. Mezcla los ñoquis con aceite de oliva, pimentón, orégano y albahaca
2. A la air fryer o al horno durante 10 min hasta que queden doraditos
3. Prepara una base de espinacas y tomates
4. Añade la mozzarella en tiras y unas nueces
5. Mezcla el pesto con un par de cucharadas de yogur y úsalo como salsa
6. Monta todo con los ñoquis calientes por encima

RECOMENDACIONES

En vez de lechuga, usa espinacas o canónigos (más digestivas y antiinflamatorias)

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga