Teresa



PLATS PRINCIPALS

Pasta freda amb salmó i alvocat

10min · 2 racions · 489 kcal

Ingredients

- **170 gr** de pasta
- **100 gr** de salmó fumat
- **1** alvocat petit o la meitat d'un gran (Pot ser congelat)
- El suc de mitja llimona
- Sal, oli, pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	22 g
Greixos	15 g
Hidrats	72 g
Fibra	8,6 g

Elaboració

1. Separar la polpa de l'alvocat
2. Posar sal, pebre, el suc de la mitja llimona, una mica d'oli i aixafar bé amb una forquilla
3. Posar 30 minuts a la nevera
4. Bullir la pasta el temps indicat al paquet
5. Escórrer i afegir una mica d'oli, així no s'enganxa, i remenar
6. Afegir el salmó tallat petit a l'alvocat
7. Reservar-ne una mica per decorar el plat
8. Barrejar amb la pasta tèbia
9. Posar a la nevera mínim 2 hores fins el moment de servir
10. Si queda molt dens, afegir un parell de cullerades de l'aigua de cocció
11. Decorar amb una mica del salmó reservat i ratlladura de llimona (opcional)

RECOMANACIONS

Si no t'agrada el salmó, el pots fer amb tonyina o anxoves.

Fet amb CookNest