

ENSALADAS

Ensalada de pasta, judías rojas y salmón

4 raciones · 411 kcal

Ingredientes

- **300 gramos** de pasta cocida (150g pasta seca)
- **200 gramos** de judías rojas cocidas
- **4** pepinillos grandes picados
- **10** tomates secos en aceite picados
- **50 gramos** de rúcula
- **100 gramos** de salmón marinado en taquitos
- Tallo de cebolleta

VINAGRETA

- **60 ml** de AOVE
- **1 cucharada** líquido de los pepinillos
- **1 cucharadita** de mostaza
- **1 cucharada** de yogur griego light
- **1 cucharadita** de miel
- **½ cucharada** de eneldo seco
- Sal

Elaboración

1. Cocemos la pasta según las instrucciones del fabricante.
2. Colamos y lavamos las judías.
3. Picamos los tomates secos y los pepinillos.
4. Mezclamos en un bol la pasta, las judías, los tomates y los pepinillos.
5. Preparamos la vinagreta mezclando en un bote el yogur, la mostaza, el aceite de oliva, el líquido de los pepinillos y sal. Agitamos.
6. Vertemos la vinagreta sobre el bol con la pasta y mezclamos.
7. Añadimos la rúcula y volvemos a mezclar.
8. Servimos en un plato y finalizamos poniendo unos taquitos de salmón marinado.
9. Decoramos con un poco más de eneldo y los tallos de cebolleta picados.

POR RACIÓN **16 g** Proteínas **21 g** Grasas **43 g** Hidratos **6,8 g** Fibra

Hecho con CookNest