



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	514 Kcal
Proteínas:	23.0 g
Grasa Total:	17.8 g
Colesterol:	31.6 mg
H. de Carbono:	64.0 g
Fibra Dietética:	7,6 g
Sodio:	158 mg

PASTAS FRÍAS Y COLORIDAS

Ingredientes

- 1 Paquete de pasta (400 g)
- 1 Hoja de laurel
- Sal a gusto
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 ½ Taza de cubitos de pavo (300 g)
- 1 Taza de arvejas cocidas
- 1 Taza de choclo cocido
- 2 Zanahorias cocidas y cortadas en cubitos
- ½ Taza mayonesa
- 2 Cucharadas de aceite
- 2 Limones (jugo)

Preparación

1.- Cocina las pastas en abundante agua caliente según las indicaciones del envase con la hoja de laurel y un toque de sal a gusto, durante 8 a 10 min. desde que hierva el agua. Una vez cocidas, escurre, enfría y agrega las dos cucharadas de aceite de oliva.

2.- Luego, saltea los cubos de pavo en una sartén durante unos minutos hasta cocerlos completamente y dorarlos, condimenta con un toque de sal y enfría. Luego junta las pastas con el pavo y las verduras. Revuelve hasta distribuir bien los ingredientes.

3.- Prepara una salsa juntando la mayonesa con el aceite y jugo de limón, revuelve hasta homogenizar y al momento de servir, vierte la salsa en los fideos con verduras, remueve y sirve de inmediato.