



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

Energía:	289 Kcal
Proteínas:	9.3 g
Grasa Total:	11.2 g
Colesterol:	7,7 mg
H. de Carbono:	38.8 g
Fibra Dietética:	8 g
Sodio:	427 mg

ENSALADA FRÍA DE PASTAS

Ingredientes

- 1 Paquete de caracolitos para sopa (200 g)
- 2 Paltas grandes molidas
- 2 Yoghurt natural
- 2 Cucharadas de mayonesa light
- 1 Paquete de ciboulette cortado finamente
- 1 Limón (su jugo)
- Sal y pimienta a gusto
- 1 Tarro chico de palmitos en rodajas

Preparación

1.- Cocina los caracolitos según las indicaciones del envase en abundante agua caliente con sal y laurel durante el tiempo indicado, una vez listos, escúrrelos y enfríalos pasándolos por agua caliente para hacerlo más rápido.

2.- Una vez listos, déjalos en un recipiente mediano. Aparte junta en un bowl las paltas molidas con el yoghurt natural, la mayonesa light y la mitad del ciboulette. Agrega el jugo de limón y condimenta con sal y pimienta a gusto, revuelve bien hasta homogenizar todos los ingredientes y conseguir una pasta de color verde.

3.- Agrega esta molienda a los caracolitos fríos y revuelve hasta integrar bien, acomoda las rodajas de palmitos removiendo suavemente para que no se rompan y finalmente decora con la otra mitad del ciboulette y un toque de pimienta.

Nota

Prefiere esta preparación como acompañamientos para tus asados, carnes al horno y pescados como más te guste.