



ENSALADA POMODORO

Ingredientes

- ½ Paquete de tomates deshidratados (50 g)
- 1 Paquete de corbatitas (400 g)
- 1 Paquete de tomates cherry
- 3 Yoghurt Natural
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 1 Cucharada de orégano fresco

Preparación

1.- Comienza con la hidratación de los tomates, para esto sumérgelos en un bowl con abundante agua tibia casi caliente, repósalos durante 30 minutos hasta que estén completamente blandos.

2.- Mientras, cocina las corbatitas en una olla con abundante agua caliente con un toque de sal según las indicaciones del envase. Una vez listas, escúrrelas y pásalas por agua fría. Déjalas en un bowl y reserva.

3.- Aparte, toma los tomates ya hidratados y córtalos en pequeños trozos, añade el yoghurt natural y condimenta con sal, pimienta y orégano fresco, revuelve para integrar bien los ingredientes. Baña con esta salsa las corbatitas ya frías y esparce los tomates cherry partidos en mitades. Sirve en platos y disfruta de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	415 Kcal
Proteínas:	13.4 g
Grasa Total:	9.6 g
Colesterol:	6,4 mg
H. de Carbono:	68.8 g
Fibra Dietética:	6,6 g
Sodio:	83 mg