



ENSALADA DE PASTAS CON BRÓCOLI Y PISTACHOS

Ingredientes

- 1 Tableta de caldo de costilla MAGGI®
- 1 Brócoli grande cortado en ramitos
- 400 g fetuccini o spaghetti verdes
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 3 Yoghurt natural
- 100 g de pistachos partidos
- 1 Cucharada de jugo de limón
- ½ Taza de hojas de cilantro
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- Calienta 2 litros de agua en una olla y agrega el caldo de costilla MAGGI®, espera a que se disuelva y de inmediato cocina los ramitos de brócoli durante solo unos segundos hasta dejarlos al dente. Retíralos del agua con la ayuda de un espumador o colador. En esta misma agua caliente cocina los fetuccinis durante 8 minutos hasta dejarlos al dente también, una vez listos, escurre y pásalos por agua fría para enfriarlos.

2.- Aparte, junta en un pequeño recipiente el yoghurt natural agrega la mitad de pistachos y el jugo de limón, añade el cilantro y condimenta con sal y pimienta a gusto. Procesa con la ayuda de una mini primer hasta moler completamente.

3.- Una vez todo listo, junta en un recipiente los fetuccinis con el brócoli, remueve y vierte la salsa de yoghurt por todos lados. Decora con el resto de los pistachos y sirve cuando gustes.



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	464 Kcal
Proteínas:	17.0 g
Grasa Total:	16.6 g
Colesterol:	8 mg
H. de Carbono:	63.8 g
Fibra Dietética:	8,5 g
Sodio:	435 mg