

Receta: Ensalada de macarrones con limon

TIEMPO DE PREPARACIÓN



Ensalada de macarrones con limon

45 minutos

INGREDIENTES

INSTRUCCIONES

TIEMPO DE COCCIÓN

- 12 onzas de macarron integral (pasta)
- 3 tazas de brocoli
- 2/3 taza de yogurt natural griego
- 1/3 taza de queso parmesano
- 1 cucharadita de jugo de limon
- 1/2 cucharadita de cascara de limon
- 1/2 cucharadita de paprika
- 1/2 cucharadita de sal de mar
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 pimiento morron, rebanado
- 2 tomates rojos rebandados
- 2 cebollas verdes renabadas finamente

Coloca una olla con agua, calienta hasta hervir y agrega sal. Agrega el macarron y cocina de acuerdo al empaque. Cuando la pasta este casi lista agrega el brocoli con la pasta. Retira la pasta y escurre el agua, coloca en un molde aparte. En una molde coloca el yogurt, queso, jugo de limon, cascara de limon, paprika, sal y pimienta y revuelve. Para finalizar revuelve el macarron con el brocoli y la mezcla de yogurt. Sirve frio como plato principal o ensalada.

25 minutos

RENDIMIENTO

8 porciones

INFORMACION NUTRIMENTAL (por porción)



2.5 gramos de grasa total

10 gramos de proteina

5 gramos de fibra

35 gramos de carbohidratos

ETIQUETAS DE LA RECETA

calabacitas, queso parmesano, sal de mar, limon

Agrega esta ensalada fresca de macarrones o coditos a tus colaciones de verano. La pasta integral con un toque de queso parmesano da una combinacion sofisticada para tus platillos.



