

Receta para



Ensalada de Pasta Vegana

CANTIDADES 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN/TIEMPO TOTAL

20 min / 35 min

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías 1802 / 1156 calorías

Grasa 39.7 g / 24.5 g

Proteína 69.93 g / 54 g

Carbohidratos 267.6 g / 210

Fibra 69.6 g / 46 g

INGREDIENTES

1 libra de pasta en espiral (grano entero)

2 tazas de pimentón dulce picado

5 tazas de ramilletes de brócoli

1 manojo de espárragos (aprox. 4 tazas)

1 pepino grande

3/4 de taza de cebolla roja

6 oz de aceitunas en agua (aprox. 18 aceitunas)

1 cda de eneldo - 1 cda de vinagre balsámico

2 dientes de ajo - 3 limones

4 cdas de tahini - sal marina al gusto

PREPARACIÓN

Paso 1: Cocine la pasta según las instrucciones. Escurre y deje enfriar

Paso 2: Pique pimentones y pepinos en pequeñas rodajas. Pique la cebolla en cubos. Corte el brócoli en pequeños ramilletes. Corte los extremos de los espárragos y luego córtelos en tercios

Paso 3: En un gran tazón, combine todas las especias, el jugo de 3 limones, el vinagre, 4 cucharadas de tahini y 1/4 - 1/3 de taza de agua.

Bate los ingredientes anteriores hasta que estén suaves.

Paso 4: Mezcle las verduras, la pasta y el aderezo hasta que la pasta esté bien cubierta

