

ENSALADA DE PASTA CON GAMBAS

4 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Pasta



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
455 kcal	34 g
Grasas	Carbohidratos
7 g	26 g
Fibra	Sal
2 g	1.7 g

Ingredientes



- 150 g de tomate
- 120 g gambas peladas y cocidas
- 100 g de pasta seca
- 100 g de mango
- 100 g de salsa rosa
- 50 g de piña fresca
- 50 g de taquitos de pavo
- 50 g de maíz dulce
- 1 huevo duro
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pon una olla con 2 litros de agua al fuego; cuando hierva, añade la pasta y cuece 8-10 minutos hasta que esté al dente.
- 2** Escurre y enjuaga con agua fría para cortar la cocción.
- 3** Lava el tomate, córtalo en rodajas grandes y colócalas en la base de una ensaladera; sazona.
- 4** Pon la pasta en una ensaladera y añade los trocitos de piña.
- 5** Pela el mango, córtalo en dados y agrégalo.
- 6** Incorpora los taquitos de pavo.
- 7** Añade el maíz escurrido y mezcla con sal.
- 8** Vierte la mezcla sobre el tomate y reparte bien.
- 9** Pela el huevo, córtalo en rodajas y coloca encima con las gambas y la salsa rosa.

THERMOMIX

- 1** Vierte 1,5 litros de agua en el vaso. **12 min / 100 °C / vel 1**
- 2** Agrega sal y la pasta por el bocal. **8-10 min / 100 °C /  / vel **
- 3** Escurre la pasta y enfría bajo el grifo para cortar la cocción.
- 4** Lava el tomate, córtalo en rodajas grandes y colócalas en la base de una ensaladera; sazona.
- 5** Mete la pasta en una ensaladera y añade la piña en trocitos.
- 6** Pela el mango, corta en dados y agrega.

- 7** Incorpora los taquitos de pavo.
 - 8** Añade el maíz escurrido y mezcla con sal.
 - 9** Vierte la mezcla sobre el tomate y reparte bien.
 - 10** Pela el huevo, corta en rodajas y coloca encima con las gambas y la salsa rosa.
-

Consejos

- Vierte 1,5 litros de agua en el vaso. [prog] 12 min / 100 °C / vel 1 [/prog]
- Agrega sal y la pasta por el bocal. [prog] 8-10 min / 100 °C / :giro_inverso:
/ :vel_cuchara: [/prog]
- Escurre la pasta y enfría bajo el grifo para cortar la cocción.
- Lava el tomate, córtalo en rodajas grandes y colócalas en la base de una ensaladera;
sazona.
- Mete la pasta en una ensaladera y añade la piña en trocitos.
- Pela el mango, corta en dados y agrega.
- Incorpora los taquitos de pavo.
- Añade el maíz escurrido y mezcla con sal.
- Vierte la mezcla sobre el tomate y reparte bien.
- Pela el huevo, corta en rodajas y coloca encima con las gambas y la salsa rosa.