

ENSALADA DE PASTA CON SALSA DE YOGUR

3 raciones

25 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Pasta · Vegetarianas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
374 kcal	20 g
Grasas	Carbohidratos
11 g	44 g
Fibra	Sal
2 g	1.8 g

Ingredientes



- 200 g de [salsa-de-yogur](#)
- 150 g de pasta
- 100 g de taquitos de pavo
- 65 g de atún en lata
- 60 g de palitos de mar
- 50 g de champiñones laminados
- 50 g de maíz dulce
- 1 huevo duro

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, al dente.
- 2** Escurre y corta la cocción bajo el grifo con agua fría.
- 3** Pasa la pasta a una ensaladera.
- 4** Enjuaga y escurre los champiñones y añádelos.
- 5** Añadir el atún y los palitos de mar en trozos a la ensalada.
- 6** Agrega el maíz escurrido.
- 7** Prepara la [salsa-de-yogur](#) y mezcla suavemente con la ensalada hasta homogeneizar.
- 8** Corta el huevo duro en rodajas y colócalo encima.

THERMOMIX

- 1** Vierte 1,5 litros de agua en el vaso y calienta. **12 min / 100 °C / vel 1**
- 2** Añade la pasta por el bocal. **8-10 min / 100 °C /  / vel **
- 3** Escurre y corta la cocción bajo el grifo con agua fría.
- 4** Pasa la pasta a una ensaladera.
- 5** Enjuaga y escurre los champiñones y añádelos.
- 6** Añade el atún y los palitos de mar en trozos a la ensalada.
- 7** Agrega el maíz escurrido.

- 8 Prepara la [\[url\]salsa-de-yogur\[/url\]](#) y mezcla suavemente con la ensalada hasta homogeneizar.
 - 9 Corta el huevo duro en rodajas y colócalo encima.
-

Consejos

- Enfría la pasta bajo el grifo tras cocerla para cortar la cocción y que quede suelta y agradable en ensalada.
- Escurre y seca bien los champiñones para que no “agüen” la mezcla.
- Retira el exceso de aceite del tomate seco con papel antes de incorporarlo, así controlas mejor el resultado final.
- Añade la salsa de yogur poco a poco y mezcla con suavidad para no romper la pasta.