

# ENSALADA DE PASTA Y FRUTAS



## Ingredientes para 4 personas:

- ✓ Pasta 220g
- ✓ Sandía 240g
- ✓ Melón 280g
- ✓ Piña 360g
- ✓ Kiwis 4 unidades
- ✓ Cerezas 200g
- ✓ Tomate 80g
- ✓ Maíz dulce 40g
- ✓ Zanahoria rallada 40g
- ✓ Sal 1 pizca

## Preparación:

Se cuece la pasta con una pizca de sal durante 15 minutos a fuego medio.

Escurrir la pasta y dejar enfriar.

Se lava, pela y corta la fruta (resulta más fácil si las cerezas se cortan a la mitad para poder sacar el hueso), se ralla la zanahoria y se mezcla todo con cuidado.

Reservamos en frigorífico hasta el momento de servir.



## Calibración del Plato

Kcal	400
Prot (g)	10
Hc (g)	81
Lip (g)	3
Fibra (g)	8
Colesterol (mg)	0
Na (mg)	113