



ENSALADA DE PASTA FRÍA

 Porciones: 4  Tiempo de preparación 40 minutos

 Comida

INGREDIENTES

- Una bolsa de pasta, de tu preferencia
- Una lata de aceituna, verde o negra
- Tres pepinos lavados
- Tres zanahorias grandes
- Tres pimientos verdes
- 500 gramos de queso manchego
- Aceite de oliva
- Media cebolla
- Un tomate rojo

MODO DE PREPARACIÓN

La frescura de las ensaladas te permiten disfrutarlas en cualquier momento del día, ya sea como guarnición o plato fuerte. Esta receta tiene muchos sabores y texturas, lo que la hace sencilla de preparar y además es deliciosa.

Pon agua en una cacerola y calienta a fuego medio, agrega una cucharada de aceite vegetal y la pasta de tornillo. Revuelve ocasionalmente y déjala cocer entre 10 y 15 minutos. Posteriormente, déjala escurrir y reserva.

Lava los pepinos, retira las semillas y pícalos finamente; puedes quitar la cáscara o conservarla. Para las zanahorias, retira la piel y corta en láminas o cubos, según prefieras.

Para los pimientos, el jitomate y la cebolla, lava bien y pica en cubos pequeños para que el sabor esté presente, mas no sea el protagonista.

Escurre las aceitunas, puedes partirlas por la mitad o conservarlas enteras. Reserva en un tazón.

El ingrediente La Villita esta ocasión será Queso manchego en cuadros pequeños; también puedes utilizar Chihuahua o Panela.

Una vez con todos los ingredientes listos, sirve en un tazón grande la pasta, unas gotas de aceite de oliva, el pepino, la zanahoria, las olivas, el jitomate y la cebolla. Salpimienta al gusto.

Para darle un toque de sabor puedes agregar arándanos secos, cubos de durazno o alguna proteína, como atún, pechuga de pollo o jamón en cubos.