

Ensalada de pasta Multicereales con aguacate, cebolla y maíz al aroma de cilantro



Ingredientes para 4 personas

Tiempo: 15 Min

Dificultad: fácil

- 320 g de pasta Multicereales con teff/trigo sarraceno/maíz y arroz
- 2 Cebollas moradas
- 160 g de Champiñones
- 3 Aguacates
- 360 g de Maíz enlatado
- 3 Tomates
- 3 cditas de Cilantro picado
- 4 cdas de Zumo de lima
- 6 cdas de Aceite de oliva
- 50 g de Tomates cherry
- 1 pizca de Sal

Modo de preparación:

- 1) Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Reservar.
- 2) Pelar y cortar en dados pequeños el aguacate y el tomate.
- 3) Cortar la cebolla en juliana.
- 4) En un cuenco mezclar el tomate, el aguacate, la cebolla, el cilantro y el zumo de lima y dejarlo reposar unos 20 minutos para que se amalgamen los sabores.
- 5) Añadir el maíz bien colado, el aceite y la sal. Agregar la pasta y remover con cuidado para que no se rompa mucho el aguacate y queden los sabores bien mezclados.
- 6) Decorar con tomates cherry a mitades.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 872,23 Kcal.; Proteínas: 20,76 g; Hidratos de carbono: 125,12 g; Grasas: 31,14 g.

Comentario nutricional

Para la elaboración de esta receta, encontramos como uno de los ingredientes principales al aguacate. Esta fruta, que generalmente se emplea como una verdura es de sabor suave y delicado y son estas, precisamente, unas características que le proporcionan mucha versatilidad para la cocina. El aguacate, a pesar de ser una fruta, es rica en grasas vegetales, características por tener altas propiedades nutricionales. Su grasa es principalmente monoinsaturada, como la que encontramos en el aceite de oliva, por ejemplo. Además, es rico en minerales como el potasio, el magnesio y en vitamina E (potente antioxidante).

Comentario gastronómico

Es importante que la cebolla esté cortada muy finita para que se mezcle bien. Podemos sustituirla por cebolla morada para que nos dé más color al plato.

Es muy importante el papel del cilantro fresco en esta receta, sino se dispone de él lo podemos sustituir por albahaca fresca.