

Ensalada de hélices con calabacín, tomate cherry y maíz



Ingredientes para 4 personas

- 250 gramos de Hélices vegetales 3
- 150 gramos de Calabacín
- 100 gramos de Maíz
- 2 cucharadas de Mostaza dijon
- 1 Yogur natural desnatado
- 4 cucharadas de Mayonesa Light
- 1 cucharadita de Zumo de limón
- 1 pizca de Pimienta negra
- 150 gramos de Tomate cherry

Preparación

- 1) Preparar primero el aliño: mezclar en un bol la mayonesa, el yogur, las cucharadas de mostaza de Dijon, el zumo de limón y la pimienta y removerlo todo bien para integrar los alimentos.
- 2) Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del paquete.
- 3) Una vez cocida, retirar la pasta del fuego y escurrirla bien. Reservar.
- 4) Cortar el calabacín a láminas muy finas, trocearlas y añadirlas a la pasta.
- 5) Incorporar el maíz escurrido y los tomates troceados. Aliñar y servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 406,53 Kcal.; Proteínas: 12,22 g; Hidratos de carbono: 62,37 g; Grasas: 11,62 g;

Comentario nutricional

El calabacín, los tomates y el maíz aportan un alto contenido de vitaminas y minerales a esta ensalada.

Comentario gastronómico

Podemos agregar a esta ensalada almendras laminadas tostadas y lascas de queso parmesano.