

## Ensalada de plumas multivegetales con verduritas salteadas y vinagreta de miel



### Ingredientes para 4 personas

- 320 g de pasta Multivegetales con kale/espirulina y zanahoria
- 2 Cebollas
- 2 Zanahorias
- 60 g de Espinacas baby
- 60 g de Espárragos trigueros
- 2 cdas de Vinagre de manzana
- 6 cdas de Aceite de oliva
- 2 cdas de Miel
- 160 g de Champiñones
- 1 pizca de Pimienta negra
- 1 pizca de Sal

### Modo de preparación:

- 1) Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Reservar.
- 2) Cortar la cebolla en dados pequeños y la zanahoria en rodajas.
- 3) Limpiar, cortar el tallo duro y laminar los champiñones y los espárragos.
- 4) En una sartén poner dos cucharadas de aceite y pochar la cebolla, agregar luego los champiñones y por último las zanahorias. Salpimentar y saltearlo durante unos 5 minutos. Agregar las espinacas y los espárragos.
- 5) Incorporar a la pasta el salteado de verduras. Reservar.
- 6) Para la vinagreta: mezclar el vinagre, el aceite de oliva restante, la miel, la sal y la pimienta.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 477,81 Kcal.; Proteínas: 12,50 g; Hidratos de carbono: 67,91 g; Grasas: 15,99 g.

### Comentario nutricional

El kale es un vegetal que pertenece a la familia de las coles. Se caracteriza por presentar un bajo valor calórico ya que está compuesto mayoritariamente por agua. Además, es alto en fibra, rico en fitonutrientes, con gran poder antioxidante, y contiene minerales como el hierro y el calcio.

La espirulina es un tipo de alga con forma de espiral (de ahí su nombre) que proporciona proteínas vegetales que contribuyen, en condiciones normales, al mantenimiento de los huesos.

Y, por último, la zanahoria, una hortaliza rica en fósforo y potasio. Además, es rica en carotenos, que le confieren el color naranja, los cuales son potentes antioxidantes.

Para la elaboración de la receta, se utilizan espárragos que destacan por su aporte vitamínico de folatos, provitamina A (beta-caroteno) y vitaminas C y E. Además, es una verdura baja en calorías, como las espinacas y los champiñones, también utilizados en la receta, por su alta composición en agua.

Con el uso de estas verduras añadimos fibra a nuestro plato que ayuda a combatir el estreñimiento y a reducir el colesterol.

### **Comentario gastronómico**

Podemos hacer una opción más crujiente añadiendo a las zanahorias crudas, en vez de saltearlas.