

PASTA INTEGRAL CON LANGOSTINOS



Ingredientes para 4 personas

- ✓ 50 gramos de Langostino cocido
- ✓ 2 dientes de Ajo
- ✓ 1 pizca de Sal
- ✓ 1 pizca de Pimienta negra
- ✓ 2 cucharadas de Perejil
- ✓ 4 cucharadas de Aceite de oliva
- ✓ 200 gramos de Macarrones integrales
- ✓ 3 Tomates

Preparación

1. Rallar la pulpa del tomate, picar el ajo en cuadraditos muy pequeños, mezclar con el aceite, salpimentar y reservar en frío.
2. Hervir la pasta, escurrirla y mezclarla con un poco de aceite de oliva y el perejil picado finamente.
3. Mezclar la pasta con los langostinos y el tomate. Servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 296,03 Kcal.; Proteínas: 13,25 g; Hidratos de carbono: 38,36 g; Grasas: 9,89 g;