

Corazones con tomate, langostinos y huevo duro



Ingredientes para 4 personas

- 300 g de Corazones con vegetales
- 300 g de Langostinos pelados crudos
- 2 Huevos duros
- 3 Tomates
- 2 cucharadas de Aceite virgen de oliva
- 1 cucharada de Perejil picado
- 1 cucharada de Mostaza dijon
- 1 cucharada de Vinagre de sidra
- 1 pizca de Sal

Preparación

- 1 - Hacer una vinagreta con la mostaza, el aceite, el vinagre y la sal .Añadir los huevos picados muy pequeño.
- 2 - Dejar descongelar los langostinos (ya están pelados y cocidos) y partarlos en trozos de aproximadamente 1 cm. Mezclarlos con la vinagreta.
- 3 - Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrir y añadir una cucharada de aceite para que queden sueltos.
- 4 - Pelar los tomates y cortarlos a trozos pequeños.
- 5 - Mezclar la pasta con el tomate y la mezcla de langostinos y huevo duro. Servir espolvoreado con perejil o cebollino picado.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 386,83 Kcal.; Proteínas: 23,99 g; Hidratos de carbono: 50,95 g; Grasas: 9,61 g;

Comentario nutricional

Esta receta está pensada para ser un plato único ya que aporta carbohidratos, proteínas y vegetales. Como fuente de hidratos de carbono tenemos la pasta; como fuente proteica los langostinos y el huevo y como vegetal el tomate.

Sobrepasar las cantidades de huevo y langostinos recomendadas en esta receta es un error nutricional, estaríamos consumiendo más proteínas de las que necesitamos.