

ALIÑOS Y TRUCOS PARA ENSALADAS

TRUCO: Acompaña las ensaladas con aliños ligeros.

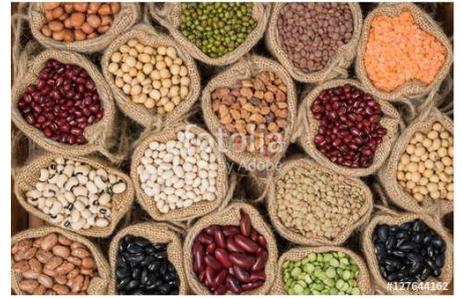
Prepara aliños sencillos y ligeros para dar un toque de gracia a tus ensaladas de pasta, como por ejemplo:

- Tomate rallado, cayena molida y una cucharadita de aceite.
- Un yogur desnatado natural, una cucharadita de mayonesa y una de mostaza.
- Salsa de soja, orégano molido y una cucharadita de aceite de oliva.



TRUCO: Combina cereales y legumbres para obtener una proteína vegetal de calidad.

Una buena forma de proporcionar todos los aminoácidos esenciales es mediante la combinación de cereales y legumbres. Añade a tus ensaladas de pasta lentejas, habas, guisantes... para conseguir un plato rico en proteína vegetal de calidad.



TRUCO: Cocina las verduras en el microondas

El microondas es una forma fácil y saludable de cocinar las verduras. Por ejemplo puedes cortar en aros muy finos pimiento rojo y verde, zanahoria y calabacín, introducir esta mezcla con una cucharadita de aceite en el microondas unos 6 o 7 minutos y luego mezclarla con la pasta recién hervida, agregando aceite de oliva virgen extra, ajo molido y hierbas provenzales.



TRUCO: Consigue que la pasta conserve su textura y sabor

Añade la pasta cuando el agua empiece a hervir y mantén la temperatura de cocción para evitar correr el riesgo de que se pase. Además, para evitar que se pegue, escurre la pasta, pásala por agua fría y agrega una cucharada sopera de aceite de oliva.

