

Platillo Sabio Profeco

Ensalada de pasta con alubias

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías **545** • Proteínas **25 g**
Grasa **21 g** • Colesterol **24 mg** • Fibra dietética **4 g**

Ingredientes (6 raciones)

- 300 g de pasta mediana al gusto, cocida al dente y escurrida con agua fría
- 1 taza de alubias (180 g) remojada y cocida previamente, enjuagada con agua fría
- 2 jitomates medianos (440 g) sin semilla y partidos en cubos
- 1 taza de elote desgranado (150 g), cocido
- 1 pimiento verde (125 g) cortado en cuadritos
- 90 g de tallo de apio, pelado y en medias lunas
- Hojitas de menta picadas al gusto
- 300 g de queso panela en cuadritos
- 3/4 de taza de yogur natural (180 g)
- 3/4 de taza de media crema (180 g)
- 1 cucharadita de mostaza (5 g) (opcional)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (20 ml) o el de tu preferencia
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- 1** En un bowl grande coloca la pasta e incorpora las alubias cocidas. Añade dos cucharadas de aceite de oliva y mezcla cuidadosamente. Reserva.
- 2** Aparte, revuelve la media crema con el yogur y la mostaza. Salpimenta al gusto y refrigera.
- 3** En otro recipiente, incorpora los vegetales y mezcla cuidadosamente. Reserva.
- 4** Sirve la pasta con las alubias y encima la mezcla de verduras. Adorna con los trocitos de queso y baña con la salsa de crema y yogur. Espolvorea las hojitas de menta, ¡y disfruta!