

Receta para la elaboración de una ensalada de pastas



CELIA SEQUERA HURTADO

ENSALADA DE PASTAS

Para 1 comensal



INGREDIENTES:

70g macarrones cocidos

30g zanahoria fresca rallada

30g remolacha rallada en conserva

½ huevo cocido

30g atún escurrido

7 aceitunas negras

1 cucharada sopera de aceite de oliva

1 pizca de sal

Ingredientes

70g hélices cocidas

7 aceitunas negras

30g remolacha rallada en conserva

10g aceite de oliva

1 pizca de sal

30g atún escurrido

30g zanahoria rallada

½ huevo cocido



Preparación de la pasta cocida



1. RACIÓN PASTA CRUDA



2. COCEMOS LA PASTA



4. RACIÓN PASTA COCIDA



3. ESCURRIMOS/ ENFRIAR



Pesamos y reunimos todos los ingredientes



1. Rallamos la zanahoria
2. Reunimos todos los ingredientes y lo mezclamos todo en una ensaladera.
3. Aliñamos con el aceite



Emplatamos y decoramos con el huevo cocido y las aceitunas negras



COMPOSICIÓN EN NUTRIENTES DE NUESTRA ENSALADA DE PASTA (I)

| ALIMENTO | PORCIÓN CONSUMIDA | PORCIÓN COMESTIBLE | AGUA | ENERGÍA | PROTEINAS | LÍPIDOS | HdC | ALMIDÓN | AZÚCARES | FIBRA |
|-----------------------|-------------------|--------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | g | g/100g | g | kcal | g | g | g | g | g | g |
| Macarrones | 70 | 100 | 4,48 | 252,7 | 8,4 | 1,26 | 51,8 | 49,98 | 1,89 | 2,8 |
| Remolacha en conserva | 30 | 100 | 27,15 | 8,7 | 0,32 | 0,06 | 1,68 | 0,09 | 1,59 | 0,75 |
| Zanahoria | 30 | 83 | 26,61 | 10,5 | 0,27 | 0,06 | 2,19 | Tr | 2,19 | 0,87 |
| Atún en conserva | 30 | 100 | 15,45 | 95,1 | 7,2 | 7,35 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Huevo de gallina | 32 | 88 | 24,45 | 48 | 4 | 3,55 | Tr | 0 | Tr | 0 |
| Aceitunas sin hueso | 22,4 | 80 | 14,5 | 36,86 | 0,157 | 3,94 | 0,20 | 0 | 0,20 | 0,87 |
| Aceite oliva | 10 | 100 | 0,01 | 89,9 | Tr | 9,99 | 0 | 0,0 | 0 | 0 |
| Sal yodada de mesa | 0,5 | 100 | Tr | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| TOTAL | 224,9 | - | 112,65 | 541,76 | 20,35 | 26,21 | 55,9 | 50,1 | 5,87 | 5,29 |

COMPOSICIÓN EN NUTRIENTES DE NUESTRA ENSALADA DE PASTA (II)

| ALIMENTO | PORCIÓN CONSUMIDA | AGS | AGM | AGP | COLESTEROL | AGP/AGS | (AGP+AGM)/AGS |
|-----------------------|-------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
| | g | g | g | g | mg | g | g |
| Macarrones | 70 | 0,63 | 1,05 | 0,28 | 21 | 0,44 | 2,11 |
| Remolacha en conserva | 30 | - | - | - | 0 | - | - |
| Zanahoria | 30 | - | - | - | 0 | - | - |
| Atún en conserva | 30 | 1,2 | 2,3 | 3,81 | 19,5 | 3,18 | 5,1 |
| Huevo de gallina | 32 | 0,99 | 1,27 | 0,557 | 123,2 | 0,56 | 1,85 |
| Aceitunas con hueso | 22,4 | 0,06 | 3,14 | 0,50 | 0 | 8,33 | 60,67 |
| Aceite oliva | 10 | 1,66 | 7,099 | 1,049 | 0 | 0,63 | 4,91 |
| Sal yodada de mesa | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | - | - |
| TOTAL | 224,9 | 4,54 | 14,86 | 6,20 | 163,7 | 1,37 | 4,64 |

COMPOSICIÓN EN NUTRIENTES DE NUESTRA ENSALADA DE PASTA (III)

| ALIMENTO | PORCIÓN CONSUMIDA | Ca | Fe | I | Mg | Zn | Na | K | P | Se |
|-----------------------|-------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| | g | mg | mg | µg | mg | mg | mg | mg | mg | µg |
| Macarrones | 70 | 17,5 | 1,47 | Tr | 39,2 | 1,05 | 2,1 | 175 | 133 | 43,54 |
| Remolacha en conserva | 30 | 57 | 0,15 | - | 3,9 | 0,09 | 36 | 57 | 5,1 | Tr |
| Zanahoria | 30 | 12,3 | 0,21 | 2,7 | 3,9 | 0,09 | 23,1 | 76,5 | 11,1 | 0,3 |
| Atún en conserva | 30 | 12 | 0,39 | 2,4 | 8,4 | 0,24 | 126 | 84 | 92,4 | 9 |
| Huevo de gallina | 32 | 18,24 | 0,61 | 16,96 | 3,84 | 0,42 | 44,8 | 41,6 | 64 | 3,52 |
| Aceitunas con hueso | 22,4 | 12,4 | 0,30 | 0,197 | 2,37 | - | 443,5 | 17,94 | 3,35 | 0,18 |
| Aceite oliva | 10 | Tr | 0,04 | - | Tr | Tr | Tr | Tr | 0,1 | Tr |
| Sal yodada de mesa | 0,5 | 0,145 | 0,001 | 3 | 1,45 | - | 195,3 | Tr | 0,04 | 0,0005 |
| TOTAL | 224,9 | 240,3 | 3,17 | 25,26 | 63,06 | 1,89 | 871 | 452,1 | 309,1 | 56,5 |

COMPOSICIÓN EN NUTRIENTES DE NUESTRA ENSALADA DE PASTA (IV)

| ALIMENTO | Porción consumida | Tiamina | Riboflavina | Equivalentes de Niacina | Vitamina B ₆ | Ácido Fólico | Vitamina B ₁₂ | Vitamina C | Vitamina A: eq. de retinol | Retinol | Carotenos | Vitamina D | Vitamina E |
|-----------------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------------------|--------------|--------------------------|------------|----------------------------|-----------|-------------|-------------|------------|
| | g | mg | mg | mg | mg | µg | µg | mg | µg | µg | µg | µg | mg |
| Macarrones | 70 | 0,154 | 0,021 | 3,92 | 0,119 | 23,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | Tr |
| Remolacha en conserva | 30 | 0,006 | 0,015 | 0,09 | 0,015 | 27 | 0 | - | Tr | 0 | Tr | 0 | Tr |
| Zanahoria | 30 | 0,015 | 0,012 | 0,18 | 0,045 | 3 | 0 | 1,8 | 403,8 | 0 | 2856,9 | 0 | 0,15 |
| Atún en conserva | 30 | 0,012 | 0,033 | 5,13 | 0,132 | 4,5 | 1,5 | Tr | 18 | 18 | Tr | 7,5 | 1,89 |
| Huevo de gallina | 32 | 0,029 | 0,15 | 1,216 | 0,038 | 16 | 0,8 | 0 | 60,8 | 60,8 | Tr | 0,56 | 0,36 |
| Aceitunas con hueso | 22,4 | 0,006 | 0,014 | 0,197 | 0,004 | Tr | 0 | 0 | 4,337 | 0 | 26,02 | 0 | 0,39 |
| Aceite oliva | 10 | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr | 0 | 0 | Tr | 0 | Tr | 0 | 0,51 |
| Sal yodada de mesa | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| TOTAL | 224,9 | 0,222 | 0,245 | 10,73 | 0,353 | 74,3 | 2,3 | 1,8 | 486,94 | 79 | 2883 | 8,06 | 3,3 |