

Ensalada de pasta

Carmen Vigil de Quiñones Otero

Nutrición B1

2010-11

Ingredientes

- 70g de macarrones
- 30g de zanahoria rallada en conserva
- 30g de remolacha en conserva
- 30g de brotes de soja
- 30g de atún (escurrido)
- 7 aceitunas rellenas
- 10g de aceite
- Pizca de sal



Ingredientes



Macarrones crudos (70 g)



Macarrones cocidos

Ingredientes



Zanahoria (30 g)



Remolacha (30 g)

Ingredientes



Brotes de soja (30 g)



Atún (30 g)

Ingredientes



Aceitunas rellenas



Aceite (10 g)

Platos



Ingredientes separados



Emplatado