



Ensalada de Pasta con Camarones

Sirve a seis

PARA EL CAMARÓN:

3/4 libra (375 gramos) de camarones crudos, pelados y desvenados

2 Cucharadas de jugo de limón fresco

Pimienta

1/4 cucharilla de sal

Aceite de oliva

Coloque los camarones en un bol y añada el jugo de limón, sal y pimienta. Mezcle y deje marinar durante unos 30 minutos en la nevera.

Caliente el aceite en una sartén y añada los camarones. No apile los camarones en el sartén. Trabaje en lotes si es necesario. Deje que el camarón cambie a color rosa/salmón y voltéelo. Cocine hasta que el otro lado cambie de color también. Esto debe tomar de 2 a 3 minutos por cada lado.

Retire los camarones de la sartén y enfríe. Corte por la mitad o terceras partes, dependiendo del tamaño y reserve.

PARA EL ADEREZO:

1/4 taza de aceite de oliva

1/2 cucharilla de ralladura de limón

1 Cucharada de queso parmesano rallado

1 Cucharada de jugo de limón

Sal y pimienta

Coloque todos los ingredientes excepto la sal y la pimienta en un bol y bata hasta emulsionar. Pruebe para la sal y agregue según sea necesario. Añada pimienta. Mezcle bien y reserve.

PARA LA ENSALADA:

12 oz (340 gramos) de pasta pequeña – yo utilice pasta penne integral

3/4 taza de tomates cherry cortados por la mitad

3/4 taza de mozzarella fresca

1/2 taza de cebolla roja rebanada

2 Cucharadas de perejil picado

2 Cucharadas de albahaca fresca picada

Mezcle la pasta con todos los ingredientes y el aderezo reservado. Mezcle para cubrir bien y sirva.

Si es que le sobra esta ensalada y la guarda es posible que la pasta absorba el aderezo y se seque. Simplemente haga un poco más y agréguele antes de servir. Buen provecho.

CALORÍAS 402,79; GRASA 16,81 grs (sat 4,52; 9,40 mono; poli 1,76); PROTEÍNA 20,38 grs; FIBRA 5.20 grs; CARBS 46,28 grs; COLESTEROL 83,13 mg; HIERRO 2,48 mg; SODIO 803,75 mg; CALCIO 141,43 mg

©TheFrugalChef™2015

www.TheFrugalChef.com