

INSALATA DI FARFALLE E MAZZANCOLLE

Ingredienti per 4 persone:

300 grammi di farfalle
200 grammi di mazzancolle
1 cetriolo fresco
1 vasetto di yogurt magro (125 grammi)
Mezzo limone
Sale
Pepe

Preparazione:

Sbucciate il cetriolo e con uno scavino privatelo dei semi e tagliatelo a pezzettini.
Mettetelo in una ciotola con lo yogurt, sale e pepe bianco.
Sbollentate le mazzancolle nel brodo vegetale, sgusciatele e tagliatele a pezzi.
Cuocete la pasta e conditela con il cetriolo, le mazzancolle e del succo di limone.

Valori per una persona:

Proteine 16 g
Grassi 2 g
Carboidrati 18 g
Kcalorie 317
Colesterolo 77 mg

Ricetta gentilmente offerta da SAFI
Istituto Professionale per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione