

ENSALADA DE PASTA CON ATÚN, ESPÁRRAGOS Y TOMATES



PARA 2 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, frutos secos.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25-30 minutos

INGREDIENTES

50 g de pasta tipo macarrones o espirales
250 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada
1 lata de atún de 160 g o un pedazo de atún de 100 g a la plancha
6 puntas de espárrago triguero, cortadas en tiras
4 tomates cherry o ciruelas

PREPARACIÓN

1. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase.
2. Vierte la pasta y la fórmula en un cazo y ponlo a hervir. Luego, baja el fuego y deja que hierva muy suavemente, tapado, hasta que la pasta haya absorbido toda la fórmula y esté tierna. Esto puede llevar unos 25-30 minutos.
3. Mientras tanto, escurre y desmenuza el atún, cuece los espárragos al vapor (o en el microondas) y pica bien los tomates.
4. Cuando la pasta esté lista, mezcla todos los ingredientes y sirve la ensalada templada o fría.

CONSEJOS:

- Para darle más sabor, rocía con aceite de oliva aromatizado con ajo y espolvorea con perejil.
- Para niños más pequeños que aún no sean capaces de masticar el tomate crudo, puedes pelar y cocinar los tomates o sustituirlo por aguacate machacado.
- Este plato se puede hacer sin trigo/gluten sustituyendo la pasta por una alternativa sin trigo/gluten.

** Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/1cFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.*



ALERGIA




AlmiClub
Apoyando la Nutrición Temprana