



# Farfalle al pesto con queso griego acompañado de ensalada con vinagreta balsámica

Familia Vegetariano Fácil y rápido • Menos CO2

Cocinando: 20 min • Listo en: 20 min

9



Farfalle



Pesto de albahaca



Chalota



Calabacín



Tomate



Queso griego



Mezclum



Vinagre balsámico

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Colador, sartén grande, tapa, olla, ensaladera.

## Ingredientes

	2P	4P
Farfalle <b>13)</b>	180 gramos	360 gramos
Pesto de albahaca <b>2) 7) 14)</b>	50 gramos	100 gramos
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Tomate	2 unidades	4 unidades
Queso griego* <b>7)</b>	100 gramos	200 gramos
Mezclum*	½ unidad	1 unidad
Vinagre balsámico* <b>14)</b>	1 sobre	2 sobres

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	426 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2900/ 693	681/ 163
Grasas (g)	23,6	5,5
de las cuales saturadas (g)	9,4	2,2
Carbohidratos (g)	77,5	18,2
de los cuales azúcares (g)	11,5	2,7
Proteínas (g)	23,1	5,4
Sal (g)	1,7	0,4

## Alérgenos

**2)** Frutos secos **7)** Leche **13)** Cereales que contienen gluten  
**14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

1



## Cuece la pasta

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, pon a hervir abundante **agua** con una pizca de **sal** y cúbrelo con una tapa. Cuando el **agua** hierva, agrega los **farfalle** a la olla y cocina 12-13 min, hasta que queden tiernos. Luego, escurre con ayuda de un colador y reserva.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de aceite a la pasta cocida para evitar que se pegue.

3



## Agrega la pasta y prepara la ensalada

En la sartén con las **verduras**, agrega los **farfalle** cocidos y el **pesto de albahaca** y remueve bien. Cocina todo junto a fuego medio durante 1 min. En una ensaladera, mezcla el **vinagre balsámico**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Agrega la mitad del **mezclum** (doble para 4p) y mezcla para que la **ensalada** quede bien aderezada.

2



## Prepara y saltea las verduras

Pela y pica la **chalota**. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en dados de 1-2 cm. Corta el **tomate** en dados. En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **chalota** y cocina 2 min, hasta que se dore. Luego, añade el **calabacín** y el **tomate** y saltea durante 5-6 min, removiendo frecuentemente. **Salpimenta** al gusto.

4



## Emplata y disfruta

Desmenuza con las manos el **queso griego** en trozos pequeños. Reparte los **farfalle al pesto** con **verduras** en un lado de los platos y coloca la **ensalada** al otro lado. Espolvorea el **queso griego** troceado por encima.

## ¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.



¡Recíclame!

