

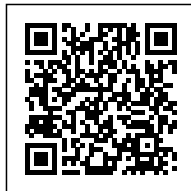
# ENSALADA DE PASTA + ATÚN

*Posted on 5 diciembre, 2020 by Regina Villarreal*



**Categories:** [Ensaladas](#), [Entradas](#), [Plato Fuerte](#), [Recetas](#)

**Tags:** [atun](#), [ensalada](#)



## INGREDIENTES

- 100g pasta corta
- 140 g de atún de lata\*
- 1 jitomate grande
- 1/4 de cebolla
- 1/4 c. de [HUERTO MEDITERRÁNEO GREENHOUSE](#)
- 1/2 c. de [MOLIDO DE LA CASA GREENHOUSE](#)
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 pizca de pimienta en polvo
- 1/2 manojo de Espinacas
- Agua purificada
- Aceite de Oliva
- Sal de Mar o Sal Rosa del Himalaya

## PREPARACION:

- Hierve agua en una olla, agrega una pizca de sal junto con 10 ml de aceite de oliva y una vez que esté a punto de hervor, añade la pasta seca y deja cocinar por aproximadamente de 7-11 min, drena la pasta y resérvalo.
- Corta las hojas de espinaca en tiras y resérvalas
- Mientras cocinas la pasta, corta en cubitos la cebolla y los jitomates, corta finamente el diente de ajo, y en una sartén saltealos con un poco de aceite de oliva hasta que la cebolla se torne transparente.
- En el mismo sartén con las verduras salteadas agrega la lata de atún sin el líquido que trae la misma, y cocina el atún, añádele 1/4 c.de [HUERTO MEDITERRÁNEO GREENHOUSE](#), 1/2 c. de [MOLIDO DE LA CASA GREENHOUSE](#), una pizca de pimienta y sal de mar.
- Agrega en un sartén más grande un poco de pasta junto con la mezcla anterior, intégralos hasta que el sabor este en la pasta, finalmente añade las hojas de espinaca cortadas, prueba y rectifica sazón y sírvelo.

\* Ortiz en aceite de oliva o Dolores Premium en agua, o Albacora Kirkland en agua

[AGREGA VIDA A TU COMIDA](#)

