



Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

ENSALADA DE PASTA AMB OU I ALVOCAT

Ingredients (2 pax)

- 120 grams de pasta (espirals, macarrons...)
- 60 grams de lletuga
- 2 tomàtigues
- 1 alvocat
- 2 ous
- Oli d'oliva verge extra
- Sal marina



Elaboració

Bulliu la pasta. A l'aigua de cocció podeu afegir-hi una fulla de llorer i un gra d'all.

Posau a bullir els ous.

Rentau les verdures, tallau les tomàtigues i l'alvocat a daus i picau la lletuga.

Un cop bullits els ous, tallau-los a daus.

Mesclau tots els ingredients, salpebrau i trempau amb oli d'oliva verge extra.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

