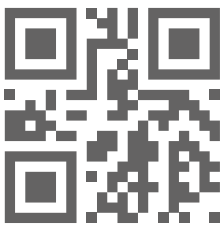




Universitat  
de les Illes Balears

#SOM  
UIB



SALUDABLE

# ENSALADA AMB MADUIXES I VINAGRETA DE FRUITA SECA

## Ingredients (2 pax)

- 100 g d'enciam
- 6 maduixots
- 40 g de formatge blau
- 8 olives negres
- 1 pastanaga
- 60 g de pasta integral

Per a la vinagreta\*

- 3 cs de vinagre de Mòdena
- 4 cs d'oli d'oliva
- 15 g d'ametlles
- 15 g de pistatxos
- 1 cp d'herbes provençals



## Elaboració

Bulliu la pasta integral segons la indicació del fabricant.

Mentrestant, rentau i tallau els maduixots a quarts, i a dauets el formatge blau, a rodanxes les olives negres i a tires la pastanaga.

Per fer la vinagreta tritureu una mica la fruita seca i

seguidament afegiu-hi la resta d'ingredients. Remenau-ho bé perquè s'integrin els sabors.

Finalment, munteu l'ensalada i trempau-la amb la vinagreta al gust.

\*Si la vinagreta queda massa espessa, posau-hi més oli i, si en sobra, tapau-la i guardau-la a la gelera.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ  
<[ousis.uib.cat](http://ousis.uib.cat)>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat  
de Campus, Cooperació  
i Universitat Saludable

