

Amanida de pasta



recepta



Amanida de pasta amb gall d'indi o tonyina (aporta zinc, luteïna, zeaxantina, vit. C, vit. E, carotenoides, omega-3 (ALA))

1- Bullir espirals de colors o una altra pasta de mida mitjana.

2- preparant els altres ingredients, trosseja aquells que sigui necessari com el formatge o el gall d'indi en daus.

3- Finalment, amaneix al teu gust, és aconsellable que utilitzis oli d'oliva verge extra.

INGREDIENTS

- Pasta de colors
- Fulles d'enciam o espinacs
- Gall d'indi a daus
- Tonyina
- Cherry
- Pastanaga
- moresc cuit
- Formatge a daus
- Ous durs
- Olives
- Nous
- Tot el que puguis imaginar

HABILITATS TREBALLADES

Coordinació ull-mà, discriminació visual, constància de forma, visió color.

