

MAR DE CARACOLAS CON PIMIENTOS Y FRUTAS



COMIDA



Ingredientes

Pimiento Fresco Verde (100 grs.)
Pimiento Fresco Rojo (100 grs.)
Pimiento Fresco Amarillo (100 grs.)
Pasta de Caracolas de Colores (500 grs.)
Naranjas Frescas (2 unidades)
Manzanas Frescas (2 unidades)
Granada Fresca (1 unidad)
Aceite de Oliva Virgen Extra
Sal y Perejil Picado.

Curiosidad

El pimiento contiene cantidades importantes de carotenos (elementos imprescindibles en la dieta humana) en forma de provitamina A (alfa y beta-caroteno, y criptoxantina). Pero no son los únicos. Existen otros carotenos sin este carácter como la capsantina, a la que algunos autores han atribuido actividad anticancerígena.

Elaboración...

- 1 Pon un cazo con 2 litros aproximadamente de agua y un poco de sal. Cuando el agua este hirviendo añade la pasta y cuece unos 8 minutos aproximadamente. Refresca las caracolas con agua fría y escúrrelas.
- 2 Pela las **naranjas**, saca los gajos y quítale toda la piel que los recubre.
- 3 Pela las **manzanas** y córtalas en dados. Ponlas en un bol con agua fría. **Truco: ¡Echa unas gotas de limón para que no se oxiden y se ennegrezcan!**
- 4 Pela la **granada** y saca los granos.
- 5 Lava los **pimientos** y córtalos en dados pequeños.
- 6 En una sartén, pon un poco de aceite y a fuego fuerte saltea los **pimientos** unos cinco minutos.
- 7 En un bol grande, mezcla la pasta, las **manzanas**, las **naranjas** y los **pimientos**. Para completar una ensalada deliciosa, no te olvides aliñarla con aceite de oliva, sal y perejil picado.

Llena de color la mesa de los más peques!

¿Vais a pasar un día de excursión en familia?. Solo tienes que envasar la ensalada y llevarla contigo. No olvidéis los tenedores!



Consigue más recetas y consejos nutricionales en www.fruticoles.com

FINANCIA:



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Región de Murcia

COLABORA:

proexport
Frutas y Hortalizas de Murcia-España