



allo spreco
alimentare



Gettare meno si può!

Le buone ricette con gli avanzi

Insalata di pasta con tonno e avocado

In estate, un'insalata preparata con avanzi di pasta diventa un pasto saporito, o un gradevole pic-nic.

Ingredienti

(per 4 persone)

- un avanzo di circa 200-300 g di pasta
 - 1 scatoletta di tonno al naturale
 - 1 avocado
 - 2 - 4 pomodori
 - 60 g di formaggio
 - salsa per insalata
- (per esempio: un cucchiaino di aceto, due cucchiaini di olio, un cucchiaino di senape, sale, pepe, erbe)
- qualche foglia di insalata verde
 - qualche oliva

Preparazione

Unire la pasta al tonno sgocciolato; tagliare l'avocado, i pomodori e il formaggio a cubetti e aggiungerli alla pasta, condendo il tutto con la salsa per insalata.

Servire su un letto di insalata e decorare con pezzetti di pomodoro e olive verdi o nere.

