



Κρύα σαλάτα με ζυμαρικά

10'Χρόνος
Εκτέλεσης**8'**Χρόνος
Ψησίματος**8-10**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε μία κατσαρόλα με νερό που βράζει προσθέτουμε αλάτι και τις πένες.
- Βράζουμε για 8 λεπτά.
- Σε ένα μεγάλο μπολ προσθέτουμε το τυρί κρέμα, τη μουστάρδα, το μέλι, πιπέρι, αλάτι το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Προσθέτουμε ½ κουτάλα με νερό από τα ζυμαρικά και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα.
- Προσθέτουμε την πράσινη πιπεριά ψιλοκομμένη, την κόκκινη πιπεριά σε μικρά κυβάκια, το αγγούρι σε κυβάκια και το πράσινο μέρος από τα φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένο.
- Βάζουμε το καλαμπόκι, το τσένταρ, τις λιαστές ντομάτες ψιλοκομμένες και τον χυμό από τα lime.
- Σουρώνουμε τις πένες και τις βρέχουμε με κρύο νερό για να κρυώσουν και να σταματήσει ο βρασμός τους.
- Προσθέτουμε στο μπολ με τη σάλτσα τον δυόσμο, τις πένες και ανακατεύουμε καλά.
- Βάζουμε τον δυόσμο, το ελαιόλαδο και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 500 γρ. πένες
- αλάτι
- 300 γρ. τυρί κρέμα, έξτρα light
- 2 κ.σ. μουστάρδα
- 1 κ.σ. μέλι
- πιπέρι
- 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 πιπεριά πράσινη
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1/2 αγγούρι
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 100 γρ. καλαμπόκι
- 200 γρ. τσένταρ, τριμμένο light
- 100 γρ. λιαστές ντομάτες
- χυμό λάιμ, από 2 λάιμ
- 2 κ.σ. δυόσμο

Για το σερβίρισμα

- 1 κ.σ. δυόσμο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

357 Θερμίδες (kcal)	14.0 Λιπαρά (γρ.)	4.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	38.0 Υδατ/κες (γρ.)
18%	20%	21%	15%
7.2 Σάκχαρα (γρ.)	17.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.7 Αλάτι (γρ.)
8%	34%	21%	28%