

Plumas integrales refrescantes con atún, huevo y crujiente de verduras



*Imagen generada mediante herramientas de Inteligencia Artificial con fines ilustrativos

Raciones: 4

Precio: *1,45€/ración 5,80€/ 4 raciones (*precio aproximado, sujeto a variaciones).

Dificultad: Fácil

Tiempo de preparación: 20 min

Ingredientes

[Plumas integrales Dia Al Diante \(400 g\)](#)

Atún claro al natural o en aceite de oliva (aprox. 200 g o 3 latas pequeñas escurridas)

3 huevos duros

Medio pimiento (rojo o verde, al gusto)

1 zanahoria mediana

Media remolacha (cruda o cocida, al gusto)

Base de rúcula fresca

2 cucharadas de pipas de girasol o calabaza

Para el aliño:

[3 cucharadas de Aceite de oliva virgen extra La Almazara del Olivar de Dia](#)

Zumo de limón (al gusto)

Sal (al gusto)

Elaboración

- Cuece las plumas integrales en abundante agua con una pizca de sal durante unos 8-10 minutos, o hasta que queden al dente a tu gusto.

Escúrrelas, refréscalas bajo el grifo de agua fría para detener la cocción y resérvalas.

- Corta los huevos duros en cuartos o rodajas y resérvalos. Lava bien las verduras. Pica el pimiento en daditos pequeños, y pela y ralla tanto la zanahoria como la remolacha para darles una textura más fina y agradable.
- En un bol o ensaladera grande, incorpora las plumas integrales ya frías y añade el atún desmigado (previamente escurrido).
- Suma al bol el pimiento picado, la zanahoria y la remolacha ralladas, y las hojas de rúcula. Mezcla todo suavemente para que los colores y sabores se integren.
- Aliña con el aceite de oliva virgen extra, limón y una pizca de sal, removiendo bien. Incorpora los trozos de huevo duro al final, mezclando con cuidado para que no se deshagan.
- Justo en el momento de llevar a la mesa, espolvorea por encima las pepitas de girasol y/o calabaza para aportar ese toque crujiente espectacular. ¡Sirve tu ensalada de pasta bien fría y lista para disfrutar de un plato completo y saciante!

Plumas integrales mediterráneas con yogur griego, albahaca y tomate seco



*Imagen generada mediante herramientas de Inteligencia Artificial con fines ilustrativos

Raciones: 4

Precio: *1,36€/ración 5,42€/ 4 raciones (*precio aproximado, sujeto a variaciones).

Dificultad: Fácil

Tiempo de preparación: 20-25 min

Ingredientes

- Plumas integrales Dia Al Diante (400 g)
- Yogur griego Dia Fidias (250 g)
- Tomate seco en aceite Dia Vegecampo (80 g)
- Tomates cherry (200 g)
- Queso parmesano D.O.P en escamas Dia Selección Mundial (40 g)
- 2 cucharadas de Aceite de oliva virgen extra La Almazara del Olivar de Dia
- 1 diente de ajo (opcional)
- 1 cucharadita de albahaca Dia Vegecampo
- Sal yodada Dia al gusto
- Pimienta negra molida Dia Vegecampo al gusto

Elaboración

- Cuece las plumas integrales en abundante agua con una pizca de sal entre 8-10 minutos, hasta que estén al dente o a tu gusto. Escurre, enfría bajo agua fría y reserva en la nevera.
- Corta los tomates secos en tiras finas y los tomates cherry por la mitad.
- En un bol, mezcla el yogur griego con el aceite de oliva, 1 cucharadita de albahaca seca, una pizca de sal y pimienta. Remueve bien y deja reposar unos minutos para que la albahaca se hidrate y potencie su aroma.

- Añade la pasta ya fría al bol junto con los tomates secos y los tomates cherry. Mezcla suavemente hasta que todos los ingredientes queden bien integrados.
- Reparte la pasta en cuatro platos y termina con el queso parmesano en escamas por encima.
- Refrigera durante 15-20 minutos antes de servir para que los sabores se integren mejor.
- ¡Sirve bien fría y listo para disfrutar!

Tips y alternativas

- Puedes añadir unas aceitunas negras para darle un toque más mediterráneo.
- Sustituye el parmesano por queso feta desmenuzado para una versión diferente.
- Si quieres sumar un extra de proteína, incorpora dados de pollo a la plancha.

Espaguetis integrales con gambas al ajillo suave, champiñones salteados y perejil fresco



*Imagen generada mediante herramientas de Inteligencia Artificial con fines ilustrativos

Raciones: 4

Precio: * 1,86€/ración 7,45€/ 4 raciones (*precio aproximado, sujeto a variaciones).

Dificultad: Fácil

Tiempo de preparación: 25-30 min

Ingredientes

- Espaguetis integrales Dia Al Diante (400 g)
- Gambas peladas congeladas Dia Mari Marinera (300 g)
- Champiñones enteros (250 g)
- 3 cucharadas de Aceite de oliva virgen extra La Almazara del Olivar de Dia
- 2 dientes de ajo (opcional)
- Un manojo de perejil fresco
- 1 cucharada de zumo de limón
- Sal yodada Dia al gusto
- Pimienta negra molida Dia Vegecampo al gusto

Elaboración

1. Cuece los espaguetis integrales en abundante agua con una pizca de sal entre 8-10 minutos, hasta que estén al dente. Reserva un vaso del agua de cocción y escurre la pasta.
2. Lava los champiñones enteros, sécalos bien y córtalos en cuartos o en láminas gruesas.
3. Pela y lamina los dientes de ajo. Lava y pica finamente el perejil fresco.

4. En una sartén amplia, calienta el aceite de oliva a fuego medio y añade los ajos laminados. Cocíalos durante 1-2 minutos, hasta que estén ligeramente dorados y hayan aromatizado el aceite, sin llegar a quemarse.
5. Incorpora las gambas y cocíalas durante 2-3 minutos hasta que cambien de color. Retíralas y reserva.
6. En la misma sartén, añade los champiñones y saltea durante 5-6 minutos, hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.
7. Vuelve a incorporar las gambas y añade los espaguetis cocidos. Mezcla bien todos los ingredientes y, si es necesario, añade unas cucharadas del agua de cocción reservada para conseguir una textura más jugosa.
8. Salpimienta al gusto y añade el perejil picado justo antes de retirar del fuego.
- 9.** Sirve inmediatamente y añade unas gotas de zumo de limón para aportar un toque fresco. ¡Y listo para disfrutar!

Tips y alternativas

- Si prefieres un sabor más intenso, añade una pizca de guindilla al aceite junto con el ajo.
- Puedes sustituir las gambas por langostinos o dados de salmón para una versión diferente.
- Añade unos tomates cherry salteados para dar un toque de color y frescura al plato.