**Gallo propone recetas de pasta ligera para disfrutar este verano en la playa o la piscina**

* La compañía líder en pasta apuesta por propuestas equilibradas y llenas de sabor, sin renunciar a la ligereza este verano, ideales para llevar o comer al aire libre

**Barcelona, 4 de agosto de 2025**- Con la llegada del calor, apetecen platos frescos, ligeros y sabrosos que se puedan disfrutar sin complicaciones. Pensando en esos días de playa, tardes de piscina o picnics improvisados, **Gallo** presenta una selección de recetas de pasta veraniegas: fáciles de preparar, nutritivas y con todo el sabor mediterráneo con su **pasta fina 3 minutos** como ingrediente principal.

Desde ensaladas de pasta integral con vegetales hasta combinaciones con legumbres, pollo, mariscos o aliños refrescantes, Gallo propone opciones ideales para quienes buscan comer bien sin renunciar a la comodidad ni al sabor. Además, de esta nueva gama de pasta, estas propuestas incluyen otras variedades como pasta integral, de legumbres o clásica, pensadas con un enfoque saludable y mediterráneo, siempre con la calidad como base.

**ENSALADA DE PASTA CON PULPO A LA GALLEGA**

<https://www.pastasgallo.es/recetas/ensalada-de-pasta-con-pulpo-a-la-gallega/>

Ingredientes

300 g de pasta fina 3 minutos Gallo

250 g de pulpo cocido (en rodajas)

1 patata grande o 3 pequeñas cocidas (en cubos)

1 cucharadita de pimentón (dulce)

Aceite de oliva virgen extra (AOVE)

Una cucharada de vinagre de manzana

Sal gorda o en escamas

Perejil (opcional)

Paso 1:

Lava y hierve la patata en agua con sal hasta que esté blanda (unos 20 mins). Enfría, pela y corta en cubos.

Paso 2:

Cuece la pasta Gallo en agua con sal en tan solo **3 minutos**, escúrrela y pásala por agua fría. Añade un chorrito de AOVE para que no se pegue.

Paso 3:

Mezcla 4 cucharadas de AOVE, 1cucharadita de pimentón, 1 cucharada de vinagre de manzana y una pizca de sal. Remueve bien.

Paso 4:

En un bol grande junta la pasta, el pulpo, la patata y el aliño. Mezcla con cuidado. Añade perejil si te apetece.

**ENSALADA DE PASTA CON POLLO Y SALSA DE YOGUR**

<https://www.pastasgallo.es/recetas/ensalada-de-pasta-con-pollo-y-salsa-de-yogur/>

Ingredientes:

½ paquete de Hélices Pasta Fina 3 minutos con Tomate y Espinacas Gallo

150g de pechuga de pollo

1 aguacate

1 limón

1 manzana

1 ramita de apio

1 cebolla tierna (parte blanca)

1 yogur natural

Ralladura de 1 limón

1 cebolla tierna (parte verde)

1 pellizco de sal

Pimienta negra molida

Paso 1:

Hervimos la pasta según indicaciones del envase. Escurrimos y aliñamos con aceite de oliva y sal.

Paso 2:

Cortamos el pollo a daditos y doramos. Mezclamos con la pasta y con el resto de los ingredientes de la ensalada.

Paso 3:

Preparamos el aliño mezclando todos los ingredientes, y ya tenemos nuestra ensalada lista para comer ahora o para guardar en el tupper.

**ENSALADA DE PASTA CON SALMÓN AHUMADO Y ESPÁRRAGOS**

<https://www.pastasgallo.es/recetas/ensalada-de-pasta-con-salmon-ahumado-y-esparragos/>

Ingredientes:

200 grs de salmón ahumado en lonchas

200 grs de rúcula

400 grs de Plumas Pasta Fina Gallo

1 atado de espárragos

unas hojitas de eneldo

2 limones

1 cucharadita de mostaza

Aceite de oliva

Sal y Pimienta

Paso 1:

Llenar una olla grande de agua y llevar a ebullición. Salar el agua y cocinar los espárragos 2 minutos. Retirar del agua y pasar por agua fría. En la misma olla cocinar la pasta al dente, colar y reservar.

Paso 2:

Preparar una vinagreta con 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de mostaza y 2 cucharadas de zumo y ralladura de limón.

Paso 3:

En un bowl mezclar la pasta con la vinagreta y los espárragos cortados por la mitad. Agregar las lonchas de salmón en trozos y mezclar todo con la vinagreta. Salpimentar.

**HELICES DE LENTEJAS CON SALSA DE CALABAZA Y FETA AL HORNO**

<https://www.pastasgallo.es/recetas/helices-de-lentejas-con-salsa-de-calabaza-y-feta-al-horno/>

Ingredientes:

1 pack de hélices de lenteja GALLO

Pipas de calabaza

Nueces

Para la salsa:

400 g de calabaza

1 queso feta

1 diente de ajo

Aceite de oliva

Sal

Pimienta negra molida

Tomillo Fresco

Paso 1:

Para la salsa: Pelar y cortar la calabaza en dados.

Paso 2:

Colocar en una bandeja de horno junto al queso feta y al ajo picado.

Paso 3:

Rociar con aceite y condimentar con sal, pimienta y tomillo.

Paso 4:

Hornear durante 40 minutos a 210º y una vez cocinado, añadir las espinacas y mezclar bien.

Paso 5:

Cocer la pasta el tiempo indicado en el envase y reservar agua de cocción. Incorporar la mezcla anterior, servir y decorar con pipas de calabaza y nueces picadas.

Descubre más recetas en la web de Gallo: <https://www.pastasgallo.es/chef-gallo-recetas/>

**Gallo, líder de pasta en España**

**Grupo Gallo** se ha consolidado como el líder del mercado español en pasta seca, salsas y harinas, siendo el único fabricante nacional en estos sectores. La compañía ofrece una amplia gama de productos, con recetas adaptadas a los gustos de los consumidores españoles. También, destaca en la producción de pan rallado, opciones sin gluten y desde hace dos años, en la fabricación de caldos, además de comida asiática bajo la marca Ta-tung. Con casi 80 años de historia, Gallo ha sido un referente para las familias españolas, siempre comprometido con la innovación, la sostenibilidad y la calidad, valores que han sido fundamentales para su crecimiento y éxito en el mercado.

**Para más información de prensa:**

**ATREVIA**

**Paola Díaz- 644 881 201** [pdmatias@atrevia.com](mailto:pdmatias@atrevia.com)

**Joan Cascante- 673 33 98 15** [jcascante@atrevia.com](mailto:jcascante@atrevia.com)