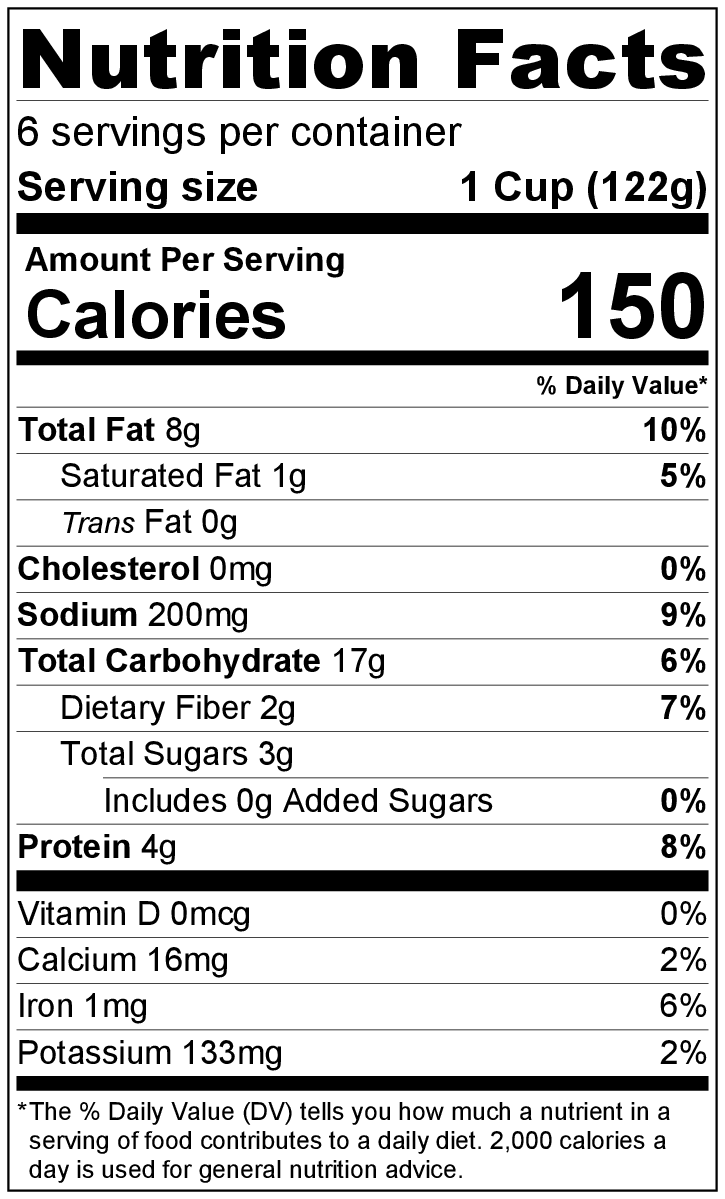
**Ensalada de pasta**

Rinde: 6 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 20 minutos

***Ingredientes***

2 tazas de pasta cocida (cualquier forma)

3 cucharadas de aceite vegetal

1 cucharada de vinagre de manzana

1 cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta negra

½ cucharadita de ajo en polvo

½ cucharadita de condimento italiano

1 pizca de hojuelas de pimiento rojo trituradas (opcional)

1 taza de pepino cortado en dados

1 tomate grande, sin semillas y picado\*

½ pimiento verde cortado en dados

1 cebolla pequeña picada fina

½ taza de chícharos congelados, descongelar

***Preparación***

1. Cocinar la pasta, escurrir y dejar enfriar en el refrigerador.
2. Lavar todos los vegetales y eliminar las semillas del tomate.\*
3. Reunir, cortar en dados y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Mezclar el aceite, el vinagre, la sal, la pimienta negra, el ajo en polvo, el condimento italiano y las hojuelas de pimiento rojo trituradas (si va a usar) en un recipiente grande.
5. Agregar la pasta, el pepino, el tomate, el pimiento verde, la cebolla y los chícharos.
6. Mezclar bien todos los ingredientes hasta que los vegetales y la pasta estén bien recubiertos.
7. Servir inmediatamente. Para resaltar los sabores dejar en el refrigerador durante al menos una hora. Cubrir el recipiente, dejar en el refrigerador y volver a mezclar antes de servir.
8. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

\* Cómo eliminar las semillas del tomate: Colocar el tomate sobre el costado, para que el tallo mire hacia el lado derecho. Cortar el tomate por el medio y con una cucharita de ¼ sacar las semillas.

***¡Sea creativo!*** Use pasta integral.