



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 pimienta roja trituradas (opcional)
- 1 taza de pepino cortado en dados
- 1 tomate grande, sin semillas y picado*
- ½ pimienta 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 pimienta roja trituradas (si va a usar) en un recipiente grande.
5. Agregar la pasta, el pepino, el tomate, el pimienta 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.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 Cup (122g)
Amount Per Serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	8%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 16mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 133mg	2%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Reemplace la mitad de los granos que consume diariamente por granos integrales