



## CALENDARIO DE COMIDA Y NUTRICION DEL 2013 **RECETA DE JULIO**

# ENSALADA DE PAPAS CON ADEREZO DE MOSTAZA GRANULADA

- 1 lb. de pasta rotini tricolor
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ taza de vinagre
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 taza de perejil fresco, picadito
- 3 tomates, picados en pedazos gruesos
- 1 taza de frijoles rojos cocidos o enlatados sin agua y enjuagados o trate garbanzos o frijoles negros
- 1 taza de queso mozzarella o provolone en cubitos o rallado (opcional)
- ½ taza de nueces, picadas (opcional)



1. Cocine la pasta con las instrucciones del paquete. Escurre y enfríe.
2. En un tazón para mezclar pequeño bata el aceite vegetal, el vinagre, la mostaza Dijon y la pimienta para hacer una vinagreta.
3. En un tazón grande, mezcle la pasta, los frijoles, el perejil y los tomates. Eche la vinagreta encima de la ensalada y mezcle con los demás ingredientes. Cubrala y deje enfriar por lo menos una hora.
4. Si desea, añada el queso y las nueces justo antes de servir. Mezcle todo.

### HACE 12 PORCIONES

**Tamaño de la Porción:** ½ cup

**Costo Por Receta:** \$3.98

**Costo Por Servicio:** \$.33

**FUENTE:** Adaptado del USDA Recipe Finder

### DATOS NUTRICIONALES POR PORCIÓN:

130 calorías; 4 g total de grasa; 0.5 g grasa saturada; 0 g grasa trans; 0mg de colesterol; 95 mg de sodio; 18 g de carbohidratos; 2g de fibra; 3 g de azúcar; 5g proteína; 10% Valor Diario de Vitamina A; 8% Valor Diario de Vitamina C; 8% Valor Diario de Calcio; 6% Valor Diario de Hierro

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con Office of the Ombudsman: 1-800-372-2973 o 1-800-627-4702 (TTY). El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) prohíbe discriminación en todos sus programas y actividades a base de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, y donde aplicable, género, estado matrimonial, estado familiar, estado de los padres, religión, orientación sexual, creencias políticas, información genética, represalia, o porque el ingreso de alguna persona sea derivada totalmente o en parte de algún programa de asistencia pública. (No todas las bases prohibidas aplican a todos los programas.) Personas con discapacidades quienes requieren medios alternativos de comunicación de información acerca de los programas (Braille, letra grande, cinta grabada, etc.) deben comunicarse con el Centro TARGET de USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD). Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC 20250-9410 o llame gratis al (866) 632-9992 (número sin cargo de servicio a clientes), al (800) 877-8339 (llamada local o por medio del Servicio Federal de Relieve (Federal Relay Service), o al (866) 377-8642 (Servicio de Relieve). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Copyright © 2012 University of Kentucky y sus licenciantes. Reservados todos los derechos.

### INGREDIENTES

- 1 lb. Pasta rotini tricolor (seca)
- Vinagre
- Mostaza estilo Dijon
- 1 taza de hojas frescas de perejil
- 3 tomates
- Frijoles rojos
- Queso mozzarella o provolone
- Nueces (nogales)

### HAGALO UNA COMIDA

- Pollo a la parilla
- Ensalada de Pasta con Tomate, Perejil y Frijoles
- Rebanadas frescas de duraznos
- Leche baja en grasa

### CONSEJOS

Tengamos en mente la seguridad Alimentaria— Mantenga las las comidas calientes calientes y las comidas frías, frías.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

