



Ensalada de Pasta Italiana

INGREDIENTES:

- 4 tazas de pasta integral, cocida
- 2 tazas de floretes de brócoli escaldados y picados
- 1 taza de zanahorias, rebanadas
- ½ taza de pimiento rojo o verde, troceado
- ¼ de taza de cebolla verde, rebanada
- ¾ de taza de aderezo italiano para ensaladas, bajo en grasa

DIRECCIONES:

Mezcle bien todos los ingredientes y refrigere por unos 30 minutos antes de servirse.



Datos Nutricionales	
10 porciones por envase	
Tamaño de porción	¾ taza (97g)
Cantidad por porción	110
Calorías	
% Valor Diario*	
Total de Grasa 4g	5%
Grasa Saturada .5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	9%
Sodio 200mg	9%
Total de Carbohidratos 16g	6%
Fibra Dietética 1g	4%
Total de Azúcares 2g	
Incluye 0g Azúcares Añadidas	0%
Proteína 3g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 18mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 147mg	4%

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORÍAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

IDEA PARA EL MENU

- Pollo a la parrilla
- Ensalada de Pasta Italiana
- Fresas
- Leche

COSTO

- \$3.24 por receta
- \$0.32 por porción

Fuente: Adapted from United States Department of Agriculture, What's Cooking USDA Mixing Bowl, March 2015. www.usda.gov/whatscooking (Photo: 123rf.com)