



ENSALADA DE PASTA CON VEGETALES

INGREDIENTES

- 8 onzas de macarrones
- ¼ de taza de aderezo italiano bajo en grasa
- ½ taza de tomates picados
- ½ zanahoria, en rodajas finas
- ¼ de taza de chicharos congelados, descongelados
- 1 cucharada de cebolla, picadita en cubitos
- 1 tallo de apio, picadito
- ¼ de pepino, en rodajas finas
- ¼ taza de maíz congelado, descongelado
- ½ taza de frijoles negros o garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos (opcional)

Nota: Pasta libre de gluten puede ser utilizada en vez de macarrones.

DIRECCIONES

1. Cocine la pasta como se indica. Drene y deje enfriar.
2. Agregue el aderezo italiano bajo en grasa. Añada los vegetales a la pasta.
3. Selle y agite para mezclar los ingredientes. Enfríe antes de servir.



HACE: 6 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 taza

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIÓN:

190 calorías; 1.5g de grasa; 0g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 0mg de colesterol; 130mg de sodio; 36g de carbohidratos; 2g de fibra; 4g de azúcar; 0g de azúcares añadidas; 7g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 2% Valor Diario de calcio; 10% Valor Diario de hierro; 4% Valor Diario de potasio.

Fuente: Nutrition Education Program, University of Kentucky Cooperative Extension Service.

PARA MAS RECETAS, CONSEJOS, INFORMACIÓN NUTRICIONAL Y CLASES, PONGASE EN CONTACTO CON SU OFICINA DE EXTENSIÓN DEL CONDADO.