

Ensalada de Pasta

Tipo de Receta: Acompañamiento

Receta para: 10

Tiempo para preparación: 20 minutos

Tiempo para cocinar: 25 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

3 tz de agua

1 caja de 12 oz de pasta seca “Rotini” (use pasta tricolor si desea que quede como la foto)

4 tomates medianos

1 pepino

1 cebolla pequeña

1 ají/pimiento verde mediano

1 diente de ajo

¼ tz de aceite de canola

¼ tz de vinagre de vino rojo

1 cdta de sal

½ cdta de orégano



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Hierva el agua en una olla mediana.
3. Agregue la pasta y cocínela hasta que quede suave.
4. Corte los vegetales en cubitos y pique finamente el ajo.
5. Mezcle el aceite, vinagre, sal y orégano en un tazón grande.
6. Cuele la pasta y mézclela con el aceite en el tazón grande.
7. Agregue los vegetales y mezcle bien.
8. Deje enfriar en el refrigerador por 10 minutos.
9. Sirva y ¡disfrute!

Contiene: Trigo

Datos de Nutrición

10 raciones por envase

Tamaño por ración 2/3 taza (250g)

Cantidad por Ración

Calorías 200

%Valor Diario*

Grasa Total 7 g	9%
Grasa Saturada 0.5 g	3%
Grasa Trans 0 g	
Coolesterol 0 mg	0%
Sodio 240 mg	10%
Carbohidrato Total 29 g	11%
Fibra Dietética 3 g	11%
Azúcares Totales 3 g	
Incluye 0g de Azúcares Añadidos	0%
Proteína 6 g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 21mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 213mg	4%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK= 2.2