



Ensalada de pasta

Rinde: 6 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

2 tazas de pasta cocida (cualquier forma; preparar de acuerdo a las instrucciones en el paquete), dejar enfriar

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 rojo trituradas (opcional)

1 taza de pepino cortado en dados

1 tomate grande, sin semillas y picado*

½ pimiento verde cortado en dados

¼ cebolla grande cortada en dados

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 rojo trituradas (si va a usar) en un recipiente grande.
5. Agregar la pasta, el pepino, el tomate, el pimiento 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 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.