

# Ensalada De Pasta Personalizada

¡Esta es una ensalada excelente para personalizar con los ingredientes que le encantan!

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Rinde: 8 porciones

Fuente: Nutrition Stripped

## Ingredientes

- 2 tazas de pasta cruda, como macarrones o rotini
- 1/2 taza de aderezo para ensaladas bajo en grasa
- 2 tazas de pollo cocido en cubitos
- 1 tomate mediano picado
- 1 pimiento morrón rojo o verde mediano, cortado en trozos de 1 pulgada
- 1/2 cebolla morada mediana, picada
- 1 lata de aceitunas negras en rodajas 4 oz.

## Pasos

1. Mida 6 tazas de agua en una sartén (de 4 cuartos o más).
2. Ponga agua a hervir a fuego alto y agregue pasta. Cocine hasta que estén tiernos (alrededor de 8 a 10 minutos), revolviendo ocasionalmente. Drene. Enjuague con agua fría para que se enfríe rápidamente; escurra bien.
3. Agregue el aderezo; revuelva ligeramente.
4. Agregue la carne y las verduras y revuelva nuevamente.
5. Enfríe hasta que esté listo para servir.
6. Refrigere las sobras hasta por 2 horas.



¡Pequeños cambios,  
GRAN diferencia!



## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	220 g
Grasa total:	6 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	35 mg
Sodio:	250 mg
Carbohidratos totales:	26 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares totales:	2 g
Azúcares añadidos:	2 g
Proteína	15 g

## Utensilios necesarios

- Cuchillo para picar verduras
- Sartén grande
- Colador
- Tazas y cucharas medidoras

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$10.35

Costo promedio/porción: \$1.29

La receta rinde: 8 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 1 al carrito  
Pasta Rotini, 454 g



Añadir 1 al carrito  
Pechuga de pollo  
enlatada, 10 oz.



Añadir 1 al carrito  
Pimiento morrón verde o  
rojo, 6 oz (promedio)



Agregar 1 al carrito  
Aceitunas negras,  
enlatadas 4 oz.



Agregar 1 al carrito  
Tomate rojo, 8 oz  
(promedio)



Añadir 1 al carrito  
Aderezo para ensalada bajo  
en grasa, 8 oz.



Agregar 1 al carrito  
Cebolla morada, 10 oz.

## Mis notas de cocina

### AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

#### Consejos de cocina

- ¡Hay muchas verduras diferentes que se pueden agregar a este plato! Pruebe zanahorias ralladas, apio en cubos, hasta frijoles, etc.
- ¡Las ensaladas de pasta son incluso mejores como sobras! Dejar que la ensalada de pasta se marine un poco le dará un sabor más fuerte, así que no tema hacer más para tener algunas porciones para un par de días después.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.