

Ensalada de Pasta

Fácil y deliciosa, prepare esta sabrosa ensalada de pasta para su próximo picnic.

Rinde: 12 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Fuente: MyPlate.gov, ensalada de pasta

Ingredientes

- 3 tazas de pasta cruda
- 1/2 taza de apio picado
- 1 pimiento mediano y picado
- 1/2 taza de zanahoria pelada y cortada en cubitos
- 1/2 taza de brócoli picado
- 1/3 taza de mayonesa
- 1 1/2 cucharadas de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Pasos

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Escurrir y colocar en un tazón o sartén.
3. Añadir el resto de los ingredientes y mezclar bien.

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Olla grande
- Tabla de cortar
- Tazón para mezclar
- Cucharas medidoras
- Cuchara para revolver
- Tazas medidoras
- Pelador de verduras



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	143
Grasa total:	5 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	3 mg
Sodio:	49 mg
Carbohidratos totales:	20 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares totales:	1 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	4 g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.73

Costo promedio/porción: \$0.64

La receta rinde: 12 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. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Zanahorias (bolsa de 2 lb)



Añadir 1 al carrito
Mayonesa Light (30 fl. oz.)



Añadir 1 al carrito
Pimiento



Añadir 1 al carrito
Apio



Añadir 1 al carrito
Brócoli (1 corona)



Agregar 1 al carrito
Pasta de trigo integral (16 oz.)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de Almacenamiento

- Dejar enfriar en la nevera antes de servir. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Recetas Similares

- Considere probar recetas similares que se encuentran en snapedny.org, como:
- Ensalada De Pasta Personalizada
- Ensalada De Pasta De Atún Y Calabaza De Verano
- Ensalada de Pasta y Verduras de Verano