



Ensalada de Pasta

Rinde: 6 porciones (1 taza por porción)
Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

2 tazas de pasta cocida (cualquier forma; prepare de acuerdo a las instrucciones en el paquete), deje enfriar
3 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharada de vinagre de manzana
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra
½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de condimento italiano
1 pizca de hojuelas de pimiento 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. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Cocine la pasta, escurra y deje enfriar en el refrigerador. Lave todos los vegetales y elimine las semillas del tomate.*
3. Reúna, corte en dados y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Mezcle el aceite, el vinagre, la sal, la pimienta negra, el ajo en polvo, el condimento italiano y las hojuelas de pimiento rojo trituradas (si va a usar) en un recipiente grande.
5. Agregue la pasta, el pepino, el tomate, el pimiento verde, la cebolla y los chícharos.
6. Mezcle bien todos los ingredientes hasta que los vegetales y la pasta estén bien recubiertos.
7. Sirva inmediatamente. Para resaltar los sabores deje en el refrigerador durante una hora.
8. Cubra el recipiente, deje en el refrigerador y vuelva a mezclar antes de servir.
9. Refrigere las sobras dentro de 2 horas. Consuma dentro de los siguientes 3 a 5 días.

*Cómo eliminar las semillas del tomate: Coloque el tomate sobre el costado, para que el tallo mire hacia el lado derecho. Corte el tomate por el medio y con una cucharita de ¼, saque 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.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States
Department of
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute
of Food and
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.

