

Ensalada de pasta

Rinde: 6 porciones de 1 taza cada una

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Enfriar: por lo menos una hora

Ingredientes

2 tazas de pasta cocida (cualquier tipo)

1 taza de pepino cortado en cuadritos

1 tomate grande cortado en pedazos

½ chile morrón verde cortado en cuadritos

¼ de cebolla picada

½ taza de chícharos congelados

¼ taza de aderezo italiano

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Tape y refrigere.
3. Revuelva antes de servir.
4. Refrigere lo que sobre.

¡Sea Creativa!

Pruebe agregándole verduras que le hayan sobrado.

¡Coma bien: Varíe las verduras!

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (135g)
 Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 160 **Calories from Fat** 70

% Daily Value*

Total Fat 7g **11%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 180mg **8%**

Total Carbohydrate 20g **7%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 3g

Protein 4g

