

Ensalada de pasta de la Guía MyPlate

Tiempo total: 20 min.

Tiempo para cocina: 10 min

Raciones: 4

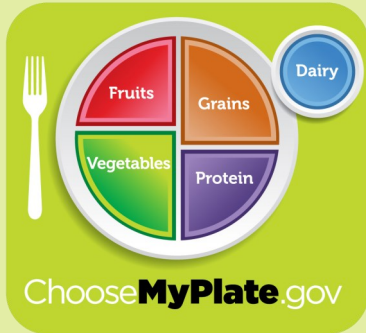
Tamaño de la porción: 1 taza

Ingredientes

- 8 onzas de pasta de trigo integral de monitor o caracolito
- 1 taza de queso tipo Jack en cubitos
- ½ cabeza de brócoli
- 1 pepino pequeño
- 1 taza de tomates cereza
- 1 pimiento moron verde, rojo, o amarillo
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 1 taza de garbanzos
- Aderezo italiano

Instrucciones

1. Ponga a hervir la mitad de una olla mediana con agua. Agregue las pasta y cocine de 9 a 11 minutos o hasta que se cocine bien.
2. Mientras las pasta se está cocinando, corte en cubos el queso, corte el broccoli, ralle las zanahorias, corte en cubos el pepino, corte los tomates a la mitad y corte el pimiento moron. Coloque en un tazón grande. Abra la lata de garbanzos y escúrralos, agregue al tazón.
3. Cuando las pasta esté lista, escurra y enjuague en agua fría. Coloque las pasta en un tazón grande. Añada aderezo italiano al gusto. Mezcle bien y disfrute.



Hágalo usted mismo: ¡use cualquier combinación de verduras que desee, pruebe un queso diferente o cambie el pollo cocido en cubitos por los frijoles como su proteína!



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Ensalada de pasta de la Guía MyPlate

Tiempo total: 20 min.

Tiempo para cocina: 10 min

Raciones: 4

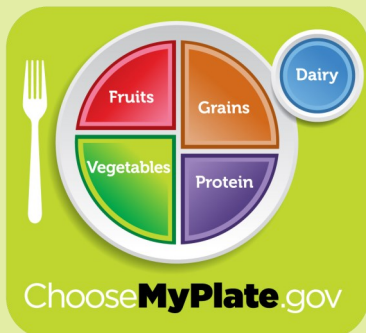
Tamaño de la porción: 1 taza

Ingredientes

- 8 onzas de pasta de trigo integral de monitor o caracolito
- 1 taza de queso tipo Jack en cubitos
- ½ cabeza de brócoli
- 1 pepino pequeño
- 1 taza de tomates cereza
- 1 pimiento moron verde, rojo, o amarillo
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 1 taza de garbanzos
- Aderezo italiano

Instrucciones

1. Ponga a hervir la mitad de una olla mediana con agua. Agregue las pasta y cocine de 9 a 11 minutos o hasta que se cocine bien.
2. Mientras las pasta se está cocinando, corte en cubos el queso, corte el broccoli, ralle las zanahorias, corte en cubos el pepino, corte los tomates a la mitad y corte el pimiento moron. Coloque en un tazón grande. Abra la lata de garbanzos y escúrralos, agregue al tazón.
3. Cuando las pasta esté lista, escurra y enjuague en agua fría. Coloque las pasta en un tazón grande. Añada aderezo italiano al gusto. Mezcle bien y disfrute.



Hágalo usted mismo: ¡use cualquier combinación de verduras que desee, pruebe un queso diferente o cambie el pollo cocido en cubitos por los frijoles como su proteína!



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

