Coma bien • Manténgase activo©

¡ A Movernos!

EFNEP
Expanded Food and Nutrition Education Program

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 ingredients 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	

CSREES USDA EDUCATION RESEARCH EXTENSION
ANR UNIVERSITY of CALIFORNIA
UCCE University of California Cooperative Extension
UCDAVIS
Colorado State University Extension