



Ensalada de pasta con pollo y arándanos

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 30 minutos. |
Tiempo total: 30 minutos.

Equipamiento:

Frasco con tapa hermética
Tazas y cucharas medidoras
Tabla para cortar
Tazón grande

Utensilios:

Cuchillo
Tazón para mezclar

Ingredientes

Para la vinagreta de arándanos

1/2 taza de arándanos frescos o congelados descongelados
2 cucharas de aceite de oliva extravirgen
2 cucharas de vinagre balsámico
1/2 cucharadita de mostaza de Dijon
2 cucharaditas de miel
1/4 cucharadita de sal

Para la ensalada

1 1/2 tazas de arándanos frescos, lavados y escurridos
3 tazas de pasta integral cocida, fría
12 oz de pechuga de pollo cocida, en rebanadas
4 tazas de verduras de hojas verde oscuro, lavadas y escurridas
1/2 taza de cebolla morada, cortada
1 pimiento mediano, cortado

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las frutas y las verduras.
2. Después de lavar y escurrir los arándanos y las verduras de hojas verde oscuro, coloque todo en el refrigerador.
3. Cocine la pasta según las indicaciones del paquete. Escurra y deje enfriar en un tazón para mezclar grande.
4. Coloque los ingredientes de la vinagreta en un frasco con tapa. Agite para integrar. Reserve.
5. Agregue la cebolla, el pimiento y el pollo a un tazón para mezclar grande.
6. Rompa las verduras de hoja en trozos del tamaño de un bocado. Agregue al tazón para mezclar grande.
7. Agregue la pasta cocida fría a un tazón para mezclar grande.
8. Mezcle todos los ingredientes de la ensalada con el aderezo y sirva.

Información nutricional:

Calorías 100 Grasas totales 0.5 g Sodio 0 mg Carbohidratos totales 28 g
Proteína <1 g