



Ensalada de pasta

Porciones: 10 | Tiempo de preparación: 20 minutos. |

Tiempo total: 20 minutos.

Equipamiento:

Tazón grande
Tabla para cortar
Tazón pequeño

Utensilios:

Cuchillo
Batidor o tenedor
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 caja de 16 oz de pasta de trigo integral (farfalle o penne), cocida y fría
5 tazas de verduras (pimiento, pepino, brócoli, tomates uva, etc.) cortadas
1 taza de mayonesa reducida en calorías
1 cucharada de condimento italiano de Celebrate Your Plate O 1 cucharadita de hierbas frescas (albahaca y orégano), cortadas
4 cucharas de jugo de limón (aproximadamente 2 limones)

Información nutricional:

Calorías 140
Grasas totales 6 g
Sodio 210 mg
Carbohidratos totales 20 g
Proteína 4 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. En un tazón grande, combine la pasta cocida y las verduras preparadas. Mezcle bien.
3. En un tazón pequeño, agregue la mayonesa, el condimento italiano y el jugo de limón. Combínelo con un batidor o un tenedor.
4. Vierta el aderezo sobre las verduras y la pasta. Mezcle para combinar.
5. Cubra y refrigere 1 a 2 horas para intensificar los sabores.