



Ensalada de pasta con pollo y arándanos

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

Equipamiento:

Frasco con tapa hermética
Tabla para cortar
Tazón grande

Utensilios:

Cuchillo
Cuchara para mezclar
Tazas y cucharas medidoras

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Agregue los ingredientes para el aderezo en un frasco con tapa y agite para mezclar o combine en un tazón pequeño y bata todo junto.
3. Combine los ingredientes de la ensalada en un tazón para mezclar grande y mezcle con el aderezo.

Ingredientes

Para el aderezo

1/2 taza de arándanos (frescos o congelados descongelaados)
2 cucharas de aceite de oliva O vegetal
2 cucharas de vinagre balsámico
1/2 cucharadita de mostaza de Dijon
2 cucharaditas de miel
1/4 cucharadita de sal (opcional)

Para la ensalada

1 1/2 tazas de arándanos frescos
3 tazas de pasta integral, cocinada y fría (aproximadamente 1.5 tazas de pasta cruda)
12 oz de pechuga de pollo, cocida y en rebanadas
4 tazas de verduras de hojas verdes (espinaca, lechuga romana, col rizada, etc.)
1/2 taza de cebolla morada, cortada
1 pimiento mediano, cortado

Información nutricional:

Calorías 440
Grasas totales 13 g
Sodio 220 mg
Carbohidratos totales 50 g
Proteína 34 g