



Ensalada de pasta con pollo y arándanos

Porciones 4 | Tiempo de preparación 30 min | Tiempo total 30 min

Equipamiento: Frasco con tapa hermética, tazas y cucharas medidoras, tabla para cortar, tazón grande

Utensilios: Cuchillo, cuchara 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

Información nutricional:

Calorías 570

Grasas totales 11 g

Sodio 760 mg

Carbohidratos totales 88 g

Proteína 35 g

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.