



Ensalada de pasta

Porciones 10 | Tiempo de preparación 20 min | Tiempo total 20 min

Equipamiento: Tazón grande, tabla para cortar, cuchara para mezclar, tazón pequeño

Utensilios: Cuchillo, batidor o tenedor

Ingredientes

1 caja de 16 oz de farfalle O penne de trigo integral cocidos, escurridos y fríos

5 tazas de verduras congeladas o frescas en dados (Si usa verduras frescas, recomendamos 2 pimientos, 1 pepino, 2 tazas de floretes de brócoli, 1 taza de tomates uva. Si usa verduras congeladas, siga las indicaciones del paquete para preparar/descongelar y escurrir las verduras correctamente).

1 taza de mayonesa con bajo contenido de grasa

1 cucharada de condimento italiano

O 1 cucharadita de albahaca u orégano fresco cortado

Jugo de 1 limón (unas 4 cucharas)

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 y mezcle con un tenedor o batidor.
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.

Información nutricional:

Calorías 140

Grasas totales 6 g

Sodio 210 mg

Carbohidratos totales 20 g

Proteína 4 g