



Sabrosa ensalada de pasta de atún

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 10 minutos |
Tiempo total: 10 minutos

Equipamiento: Tazón para mezclar grande

Utensilios: Cuchara para revolver, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

2 tazas de pasta integral (por ejemplo, macarrones, rotini y penne), cocida y enfriada

2 latas de 5 onzas de pescado (atún o salmón) en agua, escurrido

1 calabacín pequeño, picado

1 zanahoria, cortada

1 pimiento, cortado

1/2 cebolla, en dados

1/2 cucharadita de pimienta negra

3/4 taza de aderezo italiano sin grasa, dividido

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las verduras.
2. Mezcle todos los ingredientes en un tazón, excepto el aderezo. Agregue 1/2 taza de aderezo. Refrigere durante por lo menos 30 minutos antes de servir.
3. Agregue el 1/4 taza restante de aderezo inmediatamente antes de servir para refrescar la ensalada.

Información nutricional:

Calorías 180 Grasas totales 2g Sodio 340mg Carbohidratos totales 31g
Proteína 12g