



# 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