

Ensalada de Vegetales y Pasta

6 porciones

Los alimentos del grupo de los cereales son una buena fuente de fibra, hierro y vitaminas B.

- 1 ½ tazas de pasta, cruda
- ½ taza de vinagre
- ½ taza de agua
- ¼ de taza de azúcar
- ⅓ taza de aceite vegetal
- ⅛ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de eneldo
- ¼ de cucharadita de perejil seco
- 3 tazas de vegetales frescos*, friegue las vegetales con un cepillo para verduras limpio bajo el chorro de agua y pique, corte en dados o rebane



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Cocine la pasta de acuerdo las instrucciones del paquete.
3. En una olla pequeña, combine vinagre, agua, azúcar, aceite vegetal, sal, pimienta, polvo de ajo, eneldo y perejil seco. Ponga a hervir y luego remueva del calor hasta que enfríe.
4. En un tazón grande, combine la pasta y las vegetales.
5. Coloque la mezcla fría del aderezo sobre la pasta y las vegetales. Revuelva bien.
6. Refrigere de 3 a 4 horas antes de servir.
7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por 4 días.

**Algunos de estos vegetales funcionarán muy bien: zanahorias, apio, brócoli, pimientón verde, pimientón rojo, cohombro, cebollas y varios más.*

Información nutricional por porción: Calorías 260, Grasa total 13g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 0mg, Sodio 90mg, Total de carbohidratos 33g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 12g, Proteína 4g, Calcio 4%, Hierro 4%.