

Ensalada De Pasta Con Pollo

7 porciones

- 1 taza de pimiento morrón, lavado con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente, cortado en cubitos
- 1/2 taza de cebolla verde, frotada suavemente con agua corriente fría, en rodajas
- 1 taza de calabaza amarilla, lavada con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente, en rodajas
- 1 taza de pasta de trigo integral, sin cocer
- 1 1/2 tazas de pollo enlatado, escurrido
- 1/2 taza de guisantes enlatados, escurridos
- 1/2 taza de granos de elote enlatados, escurridos
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de aderezo italiano sin grasa



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
3. Lave y prepare las verduras.
4. Combine todos los ingredientes en un tazón grande.
5. Para obtener los mejores resultados, enfríe durante varias horas para mezclar los sabores.
6. Guarde las sobras en un recipiente tapado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Notas:

- Use guisantes congelados en lugar de enlatados.
- Sustituye cualquier otra verdura que tenga disponible.

Fuente: MiPlato Cocina, Departamento de Salud Pública de Carolina del Norte y Extensión Cooperativa de Carolina del Norte.

Información nutricional por porción: Calorías 180, Grasa total 3g, Grasa saturada 0.5g, Colesterol 25mg, Sodio 390mg, Carbohidratos totales 26g, Fibra 7g, Azúcares totales 4g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 15g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 15%, Potasio 8%.