



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%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.







