

Ensalada de Pasta con Pollo

Guía de productos de temporada de Nebraska

7 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 1 taza de pimiento morrón, lavado con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente, cortado en cubos
- ½ 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
- 1½ tazas de pollo enlatado, escurrido
- ½ taza de guisantes enlatados, escurridos
- ½ taza de granos de elote enlatados, escurridos
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- ½ taza de aderezo italiano sin grasa

Instrucciones

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: Utilice guisantes congelados en lugar de guisantes enlatados. Sustituye cualquier otra verdura que tenga disponible.

Información nutricional por porción (1 taza): Calorías 180, Grasas totales 3 g, Grasas saturadas 0.5 g, Colesterol 25 mg, Sodio 390 mg, Carbohidratos totales 26 g, Fibra 7 g, Azúcares totales 4 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 15 g, Vitamina D 0 %, Calcio 4 %, Hierro 15 %, Potasio 8 %

Fuente de la receta: MyPlate Kitchen, Departamento de Salud Pública de Carolina del Norte y Extensión Cooperativa de Carolina del Norte



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026