

# Ensalada De Pasta Con Pollo *7 porciones*



## Ingredientes

- 1 taza de pimiento morrón, lavado con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente, cortado en cubitos
- 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
- 1 ½ 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

Nutrition Information: Serving Size (1 cup): Calories 180, Total Fat 3g, Saturated Fat 0.5g, Cholesterol 25mg, Sodium 390mg, Total Carbohydrates 26g, Fiber 7g, Total Sugars 4g, includes 0g Added Sugars, Protein 15g, Vitamin D 0%, Calcium 4%, Iron 15%, Potassium 8%

Fuente de la receta: La Cocina de MiPlato (MyPlate Kitchen), North Carolina Department of Public Health & North Carolina Cooperative Extension

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

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023



food.unl.edu

# Ensalada De Pasta Con Pollo *7 porciones*



## Ingredientes

- 1 taza de pimiento morrón, lavado con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente, cortado en cubitos
- 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
- 1 ½ 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

Nutrition Information: Serving Size (1 cup): Calories 180, Total Fat 3g, Saturated Fat 0.5g, Cholesterol 25mg, Sodium 390mg, Total Carbohydrates 26g, Fiber 7g, Total Sugars 4g, includes 0g Added Sugars, Protein 15g, Vitamin D 0%, Calcium 4%, Iron 15%, Potassium 8%

Fuente de la receta: La Cocina de MiPlato (MyPlate Kitchen), North Carolina Department of Public Health & North Carolina Cooperative Extension

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

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023



food.unl.edu