

Ensalada Fresca de Pastas



Ensalada de pasta es una adición fresca y agradable para el almuerzo o la cena. Puede ser acompañada con sopa o un sándwich.

Datos de Nutrición

Tamaño de la porción: 4 porciones

Calorías: 34	Fibra: 1 g
Gordura: 1 g	Sodio: 98 mg
Carbohidrato: 5 g	Proteína: 1 g
Colesterol: 5 mg	

Información: Qué está cocinando

Para más recetas saludables, visite:
<http://www.whatscooking.fns.usda.gov>

CareMore Cal MediConnect Plan - <http://duals.caremore.com> - Servicios a Miembros: 1-888-350-3347

Ensalada Fresca de Pastas



Ingredientes

- 1/2 taza macarrones cocidos
- 1/4 taza cebolla finamente picada
- 1/2 taza de pepino cortado en trozos pequeños
- 1/4 taza de pimiento verde picado
- 1 Cdas. de vinagre
- 1/2 Cdas. de aceite vegetal
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negro
- 1/8 Cdas. de perejil picado (opcional)

Direcciones

1. En un tazón mediano, combine los macarrones, las cebollas, pepinos y pimiento verde. Mezclar bien.
2. En un recipiente aparte, combine el vinagre, aceite vegetal, sal, pimienta y mezcle bien. Si usa el perejil, añada a la taza también.
3. Agregue el aderezo sobre la pasta preparada. Mezclar bien.
4. Cubra el recipiente y refrigere durante 30 a 45 minutos. Servir frío.