

Ensalada De Pasta Con Vinagreta de Hierbas

Esta ensalada clásica es una receta para un aperitivo, un plato principal o como guarnición.

Hace: 6 servings
Tiempo de preparación: 20 minutos

Fuente: MyPlate.gov

Ingredientes

- 6 onzas de pasta de trigo integral sin cocer, cocida y escurrida
- 1 taza de brócoli fresco picado
- 3/4 taza de tomate picado
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 6 huevos duros (cortados en gajos)

Para el aderezo

- 1/4 taza de vinagre de vino blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de hojas secas de albahaca
- 1 cucharadita de hojas de orégano seco
- 3/4 cucharadita de sal de ajo

Direcciones

1. Bate los ingredientes del aderezo en un tazón pequeño hasta que se mezclen.
2. Combine la pasta, el brócoli, el tomate y la zanahoria en un tazón grande; sacudida. Vierta el aderezo sobre la mezcla de pasta; revuelva hasta cubrir uniformemente. Agrega los huevos; tirar brevemente.
3. Refrigere, tapado, por lo menos 4 horas para mezclar los sabores.



Pequeños cambios,
¡Gran diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 TAZA

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	220
Grasas Totales:	10 g
Grasas Saturadas:	3 g
Colesterol:	185 mg
Sodio:	200 mg
Carbohidratos Totales:	25 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcares Totales:	1 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína:	11 g

Utensilios Necesarios

- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Bol mediano
- espátula o cuchara

LISTA DE COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.00

Costo promedio por porción: \$1.17

La receta rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar artículos opcionales.

Ingredientes



Agregar 1 al carrito
Pasta Integral



Agregar 1 al carrito
Zanahorias



Agregar 1 al carrito
Brócoli



Agregar 1 al carrito
Huevos



Agregar 1 al carrito
Tomate

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de cocina

- Para un sabor diferente o para reducir costos, use cualquier otro vinagre que tenga a la mano.