

## Ensalada de Pasta Personal

*Esta receta contiene una variedad de frutas o verduras, que le pueden ayudar a protegerse de muchas enfermedades crónicas.*

### Ingredientes:

- 2 tazas (16 onzas) de **pasta** sin cocinar, como macarrón o “rotini”
- 1/2 taza de **aderezo para ensalada, reducido en grasa**
- 2 tazas de **carne de pollo** cocinada y cortada en trozos
- 1 **tomate** mediano, picado
- 1 **chile pimiento rojo o verde** mediano, cortado en pedazos de 1 pulgada
- 1/2 **cebolla roja** mediana, picada
- 1 lata de 4-onzas de **aceitunas negras** tajadas

### Preparación:

1. Mida 6 tazas de agua en una olla grande.
2. Hierva agua a fuego alto, añada la pasta. Cocine hasta que esté blanda (de 8 a 10 minutos más o menos), revolviendo ocasionalmente. Escorra. Enjuague con agua fría para enfriar rápidamente; escorra bien.
3. Añada el aderezo; revuelva ligeramente.
4. Añada la carne y las verduras, revuelva otra vez.
5. Refrigere hasta que vaya a servir.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

### Ideas Brillantes:

Substituya el pollo por carne, cerdo, atún, pavo, camarón o huevo cocinado.

<b>Nutrition Facts</b>			
Serving Size 1/2 Cup (135g)			
Servings Per Container 8			
Amount Per Serving			
<b>Calories</b> 210	<b>Calories from Fat</b> 30		
% Daily Value*			
<b>Total Fat</b> 3.5g	<b>5%</b>		
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>		
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>		
<b>Sodium</b> 290mg	<b>12%</b>		
<b>Total Carbohydrate</b> 28g	<b>9%</b>		
Dietary Fiber 2g	<b>8%</b>		
Sugars 4g			
<b>Protein</b> 15g			
Vitamin A 4%	• Vitamin C 25%		
Calcium 2%	• Iron 10%		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	• Carbohydrate 4	• Protein 4

**8 porciones de 1/2 taza  
cada una**

Fuente de Información: Adaptado del Plan de OFNP. OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>