

# Ensalada de pasta con pollo

Sirve: 7 porciones

## Ingredientes

- 2 tazas** pasta pequeña cocida
- 1 1/2 tazas** pollo enlatado (escurrido)
- 1 taza** pimienta cortada en cubos
- 1/2 taza** cebolla verde rebanada
- 1 taza** calabaza amarilla rayada
- 1/2 taza** maíz en grano enlatado (escurrido)
- 1/2 taza** guisantes congelados
- 15 onzas** frijoles negros, bajos en sodio (lavados y escurridos)
- 1/2 taza** aderezo italiano, sin grasa

## Preparación

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete, escurra y enjuague.
2. Combine los primeros ocho ingredientes (pasta a frijoles negros) en un tazón grande.
3. Mezcle suavemente con el aderezo para ensalada.
4. Deje enfriar durante varias horas para que los sabores se mezclen.

**Origen:** North Carolina Department of Public Health & North Carol

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>225</b>
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	22 mg
Sodio	378 mg
Total de Carbohidrato	30 g
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas	0 oz
incluidas	
<b>Proteínas</b>	<b>19 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	48 mg
Hierro	3 mg
Potasio	423 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

	Vegetales	3/4 taza
	Granos	1 onza
	Alimentos que contienen proteínas	2 onzas
	Lácteo	1/4 taza