Ensalada de Pasta (FDD)

Sirve: 6 Porciones

Esta receta utiliza rotini de trigo integral y vegetales. También puede combinar rotini de trigo integral con salsa de tomate o de carne, sopas, cazuelas, huevos, pescado, aves, carne y queso.

Ingredientes

2 tazas rotini de trigo integral (cocido)

1/4 taza apio (picado)

1 pimiento mediano (picado)

1/2 taza brócoli fresco o congelado (picado)

2 cucharadas aderezo italiano sin grasa

1/8 cucharadita pimienta negra

Preparación

1. Mezcle el rotini, apio, pimiento, brócoli, aderezo, y pimienta negra en un tazón o bandeja y revuelva bien.
2. Refrigere por lo menos una hora antes de servir.

Notas

Vea cómo hacer esta receta y muchas más en el canal de YouTube del USDA.

Origen: Receta adaptada de SNAP-ED Connection Recipe Finder