

Pasta Salad with Mixed Vegetables

Yield : 6 servings

Ingredients

- 1 cup whole **wheat pasta**, uncooked
- ½ **cucumber**, seeded and chopped
- ½ **tomato**, chopped
- ¼ **red or orange bell pepper**, chopped
- 2 Tbs **red onion**, or 3 **green onions**, coarsely chopped
- ¼ cup **vinegar**
- ½ tsp **garlic powder**
- 2 Tbs **sugar**
- ⅛ tsp **black pepper**
- ½ tsp **salt**

Optional: ½ cup broccoli, ½ cup cauliflower, ½ cup kale

Instructions

1. Cook pasta according to package directions but do not add salt to cooking water. Drain, rinse with cool water, and drain again.
2. Meanwhile, in a small saucepan, combine vinegar, sugar, salt, garlic powder, and black pepper. Stir and heat over medium heat until sugar is dissolved, but do not boil. Let cool.
3. Combine all ingredients in a large bowl with vinegar dressing. Mix gently.
4. Cover and refrigerate overnight to allow flavors to blend. Serve cold.



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 60

Total Fat: 0g

Saturated Fat: 0g

Protein: 2g

Sodium: 60mg

Carbohydrates: 12g

Added Sugar: 4g

Fiber: 2g

Ensalada de Pasta con Vegetales Mixtos

6 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de **pasta integral**, sin cocinar
- ¼ taza de **vinagre**
- ½ cucharadita de **ajo en polvo**
- ½ **tomate** mediano, picado en trozos
- ¼ **chile dulce rojo, amarillo o anaranjado** picado en trozos
- 2 cucharadas de **cebolla** o 3 cucharadas de **cebollín verde**, picados
- 2 cucharadas de **azúcar**
- ½ cucharadita de **sal**

Opcional: ½ taza de brócoli, ½ taza de coliflor, ½ taza de kale.

Preparación:

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete pero no agregue sal al agua. Escurrir.
2. En una olla pequeña, combine vinagre, azúcar, sal, ajo en polvo y pimienta. Calentar hasta que esté bien combinado pero que NO hierva. Dejar enfriar.
3. Combine todos los ingredientes y el aderezo en un recipiente. Mezcle bien y deje reposar en la refrigeradora por lo menos 8 horas para que los sabores se tomen bien.
4. Servir.



Información Nutricional

Tamaño de porción: ½ taza

Calorías: 60

Grasa Total: 0g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 2g

Sodio: 60mg

Carbohidratos: 12g

Azúcar Agregada: 4g

Fibra: 2g



USDA is an equal opportunity provider

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT