

# Ensalada Crujiente y Acidita de Pasta y Verduras

Rinde 6 porciones

## Ingredientes

1/2 taza	pasta, sin cocer como macarrones, coditos, etc
1/4 taza	vinagre
2 cucharadas	azúcar
1/2 cucharadita	ajo en polvo
1/8 cucharadita	pimienta
1/2	pepino mediano, pelado, sin semillas y picado
1/2	zanahoria finamente rebanada
1/2	tomate mediano picado
1/4	pimiento verde picado
1/2 taza	floretas de bréco picados
1/2 taza	rábano finamente rebanado
2	cucharadas de cebolla verde o roja, picada

## Instrucciones

1. Lave bien sus manos y el área de trabajo.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete pero no agregue sal al agua donde cocine la pasta. Drene, enjuague con agua fría y drene de nuevo.
3. Mientras tanto, en una pequeña sartén, combine vinagre, azúcar, sal, ajo en polvo y pimienta negra. Agite bien y caliente sobre fuego mediano hasta que el azúcar se disuelva, pero no caliente hasta hervir. Deje enfriar.
4. Enjuague, drene y pique el resto de los ingredientes. Combine en un contenedor de 8x8 pulgadas.
5. Agregue la pasta cocida, y la mezcla de vinagre. Mezcle ligeramente.
6. Cubra y refrigere durante la noche para permitir que los sabores se integren bien.
7. Sirva frío.
8. Cubra y refrigere los sobrantes no mas de 2 horas después de preparar la ensalada.

## Precio

Por receta: \$1.84

Por servido: \$0.31

## Fuente

Kansas State University Research and Extension, [Fix it Fresh! Recipe Series](#)

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de receta  
(77g)

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías 60	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 0g	<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 60mg	<b>3%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 12g	<b>4%</b>
Fibra Dietética 1g	<b>4%</b>
Azúcares 5g	
<b>Proteínas</b> 2g	
Vitamina A 25%	Vitamina C 25%
Calcio 2%	Hierro 2%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesita.

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:  
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4