

# Ensalada de Pasta Mediterránea

## Ingredientes:

- 4 tazas de agua
- 5 1/2 onzas rigatoni pasta de trigo integral
- 2 cucharadas de tomates secos al sol drenados
- 1 limón
- 5 onzas de alcachofa marinada con corazones de alcachofa
- 1 1/2 onzas de aceitunas calamata, picadas
- 2 cucharadas de albahaca fresca, picada
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharaditas de vinagre balsámico
- 1 cucharadita. Mostaza de Dijon



## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)		Servings Per Container 6	
<b>Amount Per Serving</b>			
<b>Calories</b> 170	<b>Calories from Fat</b> 60		
% Daily Value*			
<b>Total Fat</b> 7g	<b>11%</b>		
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>		
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>		
<b>Sodium</b> 320mg	<b>13%</b>		
<b>Total Carbohydrate</b> 24g	<b>8%</b>		
Dietary Fiber 4g	<b>16%</b>		
Sugars 1g			
<b>Protein</b> 4g			
Vitamin A 2%	• Vitamin C 15%		
Calcium 2%	• Iron 4%		
*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	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4			



## Indicaciones:

1. Lleve una olla grande de agua salada a ebullición. Añadir la pasta y cocinar hasta al dente; escurrir, luego enjuagar con agua fría para enfriar.
2. Mientras tanto, haz la vinagreta: Batir el vinagre, la mostaza, la sal, el zumo de lima y la pimienta al gusto en un bol pequeño.
3. Poco a poco whisk en aceite para hacer un apósito suave; sazonar con sal y pimienta.
4. Combine los tomates secados al sol, los corazones arti-choke, las aceitunas y la albahaca en un tazón. Añadir la pasta cocida. Añadir la vinagreta y el toss. Enfriar hasta que esté listo para servir.