

Ensalada de Pasta y Verduras

Ingredientes:

- 7 ½ onzas de espirales de Kumut
- ¼ de cucharadita sal
- ¼ de cucharadita pimienta negro
- 3 ¼ taza de floretes de brócoli
- 2 cucharadas. aceite de linaza
- ¼ taza de vinagre balsámico
- 2 cucharadas. jugo de limon
- 1 cucharada. mostaza de Dijon
- 1 cucharada de miel
- 1 diente de ajo picado
- 3 ¾ tazas de tomates frescos, cortados en cubitos
- 3 onzas de aceitunas calamata sin hueso
- ½ taza de albahaca fresca picada
- ¼ taza de perejil
- 2 ¾ tazas de achicoria, rallada



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 90
% Daily Value*	
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 370mg	15%
Total Carbohydrate 37g	12%
Dietary Fiber 7g	28%
Sugars 8g	
Protein 9g	
Vitamin A 45% • Vitamin C 90%	
Calcium 4% • Iron 6%	
*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	

Direcciones:

1. Hierva 4 cuartos de galón de agua en una olla grande, agregue la pasta y cocine hasta que la pasta esté al dente, de 9 a 10 minutos.
2. Agregue el brócoli y continúe cocinando hasta que la pasta está tierno, 1 minuto más. Escurrir y reservar.
3. Mientras tanto, mezcle el aceite, el vinagre, el jugo de limón, la mostaza, la miel y el ajo en un tazón grande; Agregue sal y pimienta.
4. Agregue la pasta escurrida y el brócoli y revuelva para cubrir con aderezo. Dejar enfriar. Mezcle los tomates, las aceitunas, albahaca, perejil y achicoria; revuelve para combinar.