

Ensalada de Pastas y Verduras

Ingredientes:

- 12 onzas de espirales kamut
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 3 1/2 tazas (una cabeza) floretes de brócoli
- 3 cucharadas de aceite de lino
- 1/4 taza de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de miel
- 1 ajo, picado
- 2 pintas tomates Cherry, a la mitad
- 3 oz. aceitunas kalamata picadas, picadas
- 1/2 taza de hojas de albahaca frescas, picadas
- 1/4 taza de perejil fresco, picado
- 3 tazas (1 cabeza pequeña) radicchio, con núcleo y triturado



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)
 Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 280 **Calories from Fat 100**

% Daily Value*

Total Fat 11g	17%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 350mg	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

Indicaciones:

1. Llevar 4 cuartos de litro de agua a ebullición en una olla grande, añadir la pasta y la sal, y cocinar hasta que la pasta esté al dente, de 9 a 10 minutos. Añadir el brócoli y seguir cocinando hasta que la pasta esté tierna, 1 minuto más. Escurrir y apartar.
2. Mientras tanto, batir aceite, vinagre, hielo delimón, mostaza, miel y ajo en un tazón grande; agregue 1/4 de cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pep- por.
3. Añadir la pasta escurrida y el brócoli y remover para recubrir con aderezo. Dejar enfriar. Mezclar en toma- dedos de los dedos de los dedos, aceitunas, albahaca, perejil y radicchio; remover para combinar. Sazonar con salt al gusto.