Ensalada de Brócoli, Fresas y Pasta Orzo

Tiempo de preparación : 15 minutos

Sirve: 6 Porciones

Ingredientes

3/4 taza pasta orzo (sin cocer)

2 tazas brócoli fresco (picado)

2 tazas fresas frescas (en rodajas)

1/4 taza semillas de girasol

Para el Aderezo de Semillas de Amapola con Limón:

1 cucharada jugo de limón (fresco o embotellado)

2 cucharadas vinagre de sidra de manzana

2 cucharadas aceite de oliva

1 cucharadita azúcar (o miel)

semillas de amapola (1 cucharadita, opcional)

Preparación

1. Cocine la pasta orzo de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escurra y enjuague con agua fría.

2. En un tazón grande, combine la pasta orzo, brócoli, fresas, y almendras. Rocíe con vinagreta de semillas de amapola con limón y revuelva bien.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**146**
Grasa total	**8 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**30 mg**
Total de Carbohidrato	**17 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteinas	**4 g**
Vitamina D	0 mcg
Calcio	28 mg
Hierro	1 mg
Potasio	230 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1/4 taza
Vegetales	1/4 taza
Granos	1/2 onza
Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza

3. Condimente con sal y pimienta. Enfríe en el refrigerador hasta que esté listo para servir.

South Haven Health System - Community Fit!