

Ensalada Crujiente y Acidita de Pasta y Verduras

Sirve: 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 pimienta verde picado

1/2 taza floretas de brécol picados

1/2 taza rábano finamente rebanado

2 cucharadas de cebolla verde o roja, picada

Preparación

1. Lave bien sus manos y el área de trabajo.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	N/A
Grasa total	N/A
Grasa saturada	N/A
Colesterol	0 mg
Sodio	N/A
Total de Carbohidrato	12 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

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.

Notas

Kansas State University Research and Extension, Fix it Fresh! Recipe Series