Ensalada de pasta primavera

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 12 onzas** pasta (cualquier forma)
- 1 paquete** verduras mixtas congeladas
- 1 paquete** mezcla para sopa de vegetales en polvo
- 1 taza** aderezo para ensaladas bajos en grasa, sin sal
- 1/2 taza** queso, bajo en grasa (rallado)
- 3** huevos duros (en rodajas)

Preparación

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Enjuague en agua fría para detener la cocción y evitar que se pegue. Escorra.
2. Cocine las verduras hasta que estén tiernas. Escúrralas y déjelas enfriar.
3. Mezcle la pasta fría, las verduras, el sobre con la mezcla para sopa y la ensalada.
4. Cubra con queso y huevos en rodajas.
5. Refrigere hasta que llegue el momento de servir.

Notas

Para el análisis de nutrición y costos se usó queso cheddar bajo en grasa.

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.