

# Ensalada de Corbatines

**Sirve:** 12o48 Porciones

12 Porciones

48 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Pasta de Corbatitas		4 tza		16 tza
Aceite de oliva		3 cda	1 cda	13 cda
Maíz entero, congelado		1 tza		4 tza
Edamame, guisantes, o guisantes de azúcar, congelados		1/2 tza		2 tza
Pimiento rojo		1/2 tza		2 tza
Zanahoria, picada o rallada		1 tza		4 tza
Queso parmesano, rallado		1/2 tza	2 cda	2 tza

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	159	
Grasa total	7 g	
Proteinas	5 g	
Carbohidrato	22 g	
Fibra dietetica	1 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	74 mg	

## Preparación

1. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones en el paquete.
2. Escúrralo. Deje enfriar.
3. En un tazón grande, mezclar la pasta, maíz, edamame (guisantes o guisantes de azúcar), pimiento y zanahorias.
4. Rocíe con aceite de oliva. Revuelva hasta cubrir bien.
5. Agregar queso parmesano. Revuelva nuevamente.
6. Sirva porciones de 1/2 taza.

### Porciones:

1/2 taza (69 g)

## Notas

Sugerencia para servir:

Permítale a los niños escoger los colores que desean

probar y agregue los vegetales de cada grupo de colores para cambiar el aspecto y el sabor del plato. Las corbatitas también pueden servirse como refrigerio.