Ensalada de Pasta Espectacular

Makes: 12 or 48 servings

Ensaladas, Platos adicionales

	12 Servings		48 Servings	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Pasta en forma de concha mediana, integral		3 tzas		12 tzas
Yogur de vainilla, descremado		1 tza		4 tzas
Mostaza		1 1/3 Cda		5 1/3 Cdas
Apio, picado		1 tza		4 tzas
Cebollines, picados		1/2 tza		4 tzas
Tomates, picados o enlatados, escurridos		2 tzas		8 tzas
Pimienta		2 cdtas		8 cdtas

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**83**	
Total Fat	NA	
Protein	3 g	
Carbohydrates	16 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	35 mg	

Directions

1. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete sin agregar la sal al agua. Escurra y deje que se enfríe.
2. En un tazón grande, combine el yogur y la mostaza.
3. Agregue la pasta, apio y la cebollines al yogur y la mostaza. Enfríe por lo menos por 2 horas en el refrigerador.
4. Agregue los tomates antes de servir.
5. Ponga pimienta encima. Mezcle.

Notes

Consejo para servir:

Este plato se puede servir como guarnición o como plato

principal agregando pollo, pavo, frijoles o pescado.