Ensalada de Pasta de la Isla Divertida

Makes: 12 or 48 servings

	12 Servings		48 Servings	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Pasta integral, en espiral		2 tza		8 tzas
Lechuga romana, rallada		1 tza		4 tzas
Pedazos grandes de piña, fresca o enlatada		1 tza		4 tzas
Mango, pelado,cortado		1/2 tza		2 tzas
Repollo rojo, rallado		1/2 tza		2 tzas
Cebollas, cortadas		1/2 tza		2 tzas
Yogurt, bajo en calorías, sin sabor o vainilla		1 tza		4 tzas
Naranja		1/2 naranja		2 naranjas

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**182**	
Total Fat	1 g	
Protein	7 g	
Carbohydrates	39 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	33 mg	

Directions

1. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escúrrala.
2. En un tazón pequeño, combine el yogur y jugo de naranja.
3. En un tazón grande combine la lechuga, pasta, piña, mango, repollo y cebolla.
4. Viértale el condimento. Mézclelo hasta que todos los ingredientes estén cubiertos.

Notes

Consejo para Servir:

Esta ensalada puede hacerse con limón, pomelo o jugo de limón. Sirva como bocadillo o plato adicional.