Ensalada de Pasta Integral

Sirve: 50 Porciones

50 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Pasta penne, integral	1 lb 8 oz	2 cuarto gl + 1/4 tza
Brocoli	1 lb	
Pimiento dulce rojo, en juliana	6 oz	
Espinaca	2 oz	
Perejil fresco	1 oz	

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	137	
Grasa total	6.99 g	
Proteinas	3.22 g	
Carbohidrato	16.16 g	
Fibra dietetica	2.1 g	
Grasa saturada	1.05 g	
Sodio	137 mg	

Preparación

1. Caliente agua hasta que esté hirviendo. Agregue sal.
2. Gradualmente agregue la pasta mientras revuelve constantemente hasta que el agua vuelva a hervir. Cocine por 8-10 minutos. Escorra bien. Enjuague bajo agua fría. Escorra bien.
3. En un tazón, combine la pasta, frijoles rojos, brócoli, pimiento rojo, espinaca y perejil. Agite el aderezo. Vierta sobre la pasta y vegetales. Revuelva ligeramente para combinarlos y cubrirlos uniformemente.
4. PCC: Enfríe a 41° F o más bajo, dentro de las siguientes 4 horas. Cubra. Refrigerere hasta que esté listo para servir.
5. Mezcle ligeramente antes de servir.