

Ensalada de Pasta de Arndanos Azules y Pollo con Hojas Verdes.

Tiempo de preparación : 30 minutos

Sirve: 4 Porciones

Una mezcla divertida de arándanos azules frescos, pimiento rojo, pasta penne integral y hojas verdes revueltas con una vinagreta de arándanos azules.

Ingredientes

desconocido Para la vinagreta de arándanos azules

1/2 taza arándanos azules frescos

2 cucharadas aceite de oliva extra virgen

2 cucharadas vinagre balsámico

1/2 cucharadita mostaza Dijon

2 cucharaditas miel

1/4 cucharadita sal

desconocido .

desconocido Para la Ensalada

1 1/2 tazas arándanos azules frescos

3 tazas pasta penne integral cocida (fría)

12 onzas pechuga de pollo cocida (en rodajas)

4 tazas hojas verdes

1/2 taza cebolla roja (picada)

1 unidad pimiento rojo mediano (picado)

Preparación

1. Licúe todos los ingredientes de la vinagreta en la licuadora, déjela de un lado.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	390 mg	
Grasa total	11 g	17%
Proteinas	32 g	
Carbohidrato	41 g	14%
Fibra dietetica	7 g	28%
Grasa saturada	2 g	10%
Sodio	250 mg	10%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	3/4 taza
Granos	1 onza
Alimentos que contienen proteínas	3 onzas

2. En un tazón mediano, revuelva todos los ingredientes con el aderezo.

Notas

Consejo para la planificación de las comidas de la semana: Cuando esté planeando una cena con pollo, cocine una pechuga extra y refrigérela para usarla en esta ensalada.

Produce for Better Health Foundation