Ensalada Rápida y Refrescante para el Verano

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

1 paquete pasta en forma de coditos (14 onzas)

1 lata ejotes drenados o cualquier otra verdura (16 onzas)

1 lata atún en agua – drenado y desmenuzado (7 onzas)

1 taza queso en cubitos

1/2 taza pepinillos

1/2 taza cebollas picadas

1 taza yogurt, natural

1/2 taza mayonesa light

1 1/2 jugo de limón

1/4 cucharadita sal

1/4 cucharadita pimienta sazonada

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**360**
Grasa total	**12 g**
Grasa saturada	5 g
Colesterol	30 mg
Sodio	**500 mg**
Total de Carbohidrato	**46 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**18 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Preparación

1. Prepare la pasta en forma de coditos según el paquete y drene.

2. Agregue las verduras y el atún, cebolla, queso y pepinillos.

3. Mezcle el yogurt, mayonesa, jugo de limón, sal y

pimienta sazonada.

4. Revuelva bien con la mezcla de pasta.

5. Enfrie antes de servir.

6. Refrigere los sobrantes inmediatamente.

Notas

Washington State University Extension,Favorite Recipes for Family Meals