

Ensalada de Pasta y Vegetales

Meal Components: Vegetable, Grains

Breads, Salads, E-08

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Agua		3 cuarto gl 2 tza		1 gl 3 cuarto gl	1. Ponga el agua a hervir. Agregue la sal.
Sal		1 Cda 1 1/2 cda		3 Cda	
Pasta enriquecida de espiral	12 oz	1 cuarto gl 2 Cda	1 lb 8 oz	2 cuarto gl 1/4 tza	2. Lentamente, agregue la pasta en espiral o conchitas, mientras constantemente revuelve hasta que el agua comienza a hervir de nuevo. Cocine de 8 a 10 minutos.
O	O	O	O	O	
Pasta enriquecida de caparazones medianos	1 lb	1 cuarto gl 2 1/8 tazas	2 lb	3 cuarto gl 1/4 taza	
Vegetales Congelados,(descongelados) escurridos	1 lb 7 oz	3 tza	2 lb 14 oz	1 cuarto gl 2 tza	3. En un tazón, combina la pasta, los vegetales mixtos, brócoli, pimienta y sal. Agite el aderezo. Viértalo sobre la pasta y los vegetales. Revuélvalo levemente hasta cubrirlo uniformemente.

Vegetales enlatados escurridos	1 lb 2 1/2	3 1/4 tza (1 lata No. 2 lb 5 oz 2 1/2)	1 cuarto gl 2 1/2 tza (2 latas No. 2-1/2)
Brocoli congelado, cortado, crudo y escurrido	11 oz	1 1/2 tza 2 Cda	1 lb 6 oz
Pimienta negra molida o blanca		1/2 cda	1 cda
Sal		1/2 cda	1 cda
Aderezo italiano (vea E-17)		1 tza	2 tza

4. PCC: Enfríe a 41°F o más bajo por las primeras 4 horas.

5. Mézclelo antes de servirlo. Distribuya las porciones con una cuchara de servir 8 (1/2 taza.)

Serving	Yield	Volume
1/2 taza (cuchara servidora No. 8) otorga 3/4 oz de queso, 1/4 taza de vegetal y el equivalente de 1/2 rebanada de pan.	25 Porciones: 4 lb 12 oz 50 Porciones: 9 lb 8 oz	25 Porciones: 3 cuarto gl 1/2 taza 2 bandejas 50 Porciones: 1 galón 2 1/4 cuarto gl 4 bandejas

Nutrients Per Serving

Calorías	137	Grasa saturada	1.05 g	Hierro	0.95 mg
Proteínas	3.22 g	Colesterol		Calcio	16 mg
Carbohydrate	16.16 g	Vitamina A	1506 IU	Sodio	137 mg
Grasa total	6.99 g	Vitamina C	11.7 mg	Fibra dietetica	2.1 g