

Pasta Salad with Mixed Vegetables

6 Servings

Ingredients

- 1 cup **whole wheat pasta**, uncooked
- ½ **cucumber**, seeded and chopped
- ½ **tomato**, chopped
- ¼ **red or orange bell pepper**, chopped
- 2 Tbs **red onion**, or 3 **green onions**, coarsely chopped
- ½ tsp **garlic powder**
- ½ cup **broccoli florets**
- ½ cup **cauliflower**, chopped
- ½ cup **kale**, torn into small pieces

For the Dressing

- ¼ cup **vinegar**
- 2 Tbs **sugar**
- ⅛ tsp **black pepper**
- ½ tsp **salt**
- 1 tsp **garlic powder**

Instructions

1. Cook pasta according to package directions but do not add salt to cooking water. Drain, rinse with cool water, and drain again.
2. Meanwhile, blend dressing ingredients in a jar with a lid and shake. Or stir together in a bowl or saucepan.
3. Combine all ingredients in a large bowl with vinegar dressing. Mix gently.
4. Optional: cover and refrigerate overnight to allow flavors to blend. Serve cold.



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 90
Total Fat: 1g
Saturated Fat: 0g
Protein: 3g
Sodium: 200mg
Carbohydrates: 19g
Added Sugar: 4g
Fiber: 2g

Ensalada de Pasta con Vegetales Mixtos

6 Porciones

Ingredientes

- 1 taza de **pasta integral**, sin cocinar
- ½ **pepino**, sin semillas, picado
- ½ **tomate** mediano, picado en trozos
- ¼ **chile dulce rojo, amarillo o anaranjado** picado en trozos
- 2 cucharadas de **cebolla** o 3 cucharadas de **cebollín verde**, picados
- ½ cucharadita de **ajo en polvo**
- ½ taza de **brócoli**
- ½ taza de **coliflor**, picado
- ½ taza de **kale**, picado

Para la vinagreta

- ¼ taza de **vinagre**
- 2 cucharadas de **azúcar**
- ⅛ cucharadita **pimienta negra**
- ½ cucharadita de **sal**
- 1 cucharadita de **ajo en polvo**

Preparación

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete pero no agregue sal al agua. Escurrir.
2. Mientras la pasta se cocina, mezcle los ingredientes de la vinagreta en un tazón o frasco de vidrio.
3. Combine todos los ingredientes y el aderezo en un recipiente. Mezcle bien.
4. Opcional: Deje reposar en la refrigeradora por lo menos 8 horas para que los sabores se tomen bien. Servir frío.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 90
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 3g
Sodio: 200mg
Carbohidratos: 19g
Azúcar Agregado: 4g
Fibra: 2g

SNAP4CT.ORG
Eat well. Spend less. 

SNAP4CT.ORG
Eat well. Spend less. 