



Ensalada de Pasta de Coditos

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: Toda la noche

Costo por porción: \$0.61

Lo que necesita:

Utensilios:

- Olla mediana
- Tazas y cucharas para medir
- Tazón grande para mezclar
- Tabla para cortar y cuchillo
- Cuchara para mezclar

Ingredientes:

- 1 paquete de 16 onzas de pasta de coditos (pasta de trigo integral opcional)
- 3 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de jugo de lima
- ½ taza de mayonesa sin grasa o light
- 1 taza de apio picado
- 1 taza de chile morrón picado
- 2 tazas de cebollitas verdes picadas
- 1 frasco de 4 onzas de chile rojo cortado en cuadritos
- 1 taza de aceitunas negras rebanadas
- 1 caja o paquete (10 onzas) de chícharos congelados, descongelados

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Hierva los coditos según las instrucciones del paquete. Escúrralos.
3. Mezcle los coditos, el aceite, y el jugo de lima en un tazón.
4. Cubra el tazón y refrigérelo toda la noche o 2 horas.
5. Agregue la mayonesa, el apio, el chile morrón, la cebolla, los chiles rojos, las aceitunas y los chícharos a la mezcla de coditos. Revuelva bien.
6. Si gusta, sazone con cebolla en polvo, ajo en polvo, sal y pimienta.
7. Sírvala fría y manténgala en el refrigerador.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 taza	
Porciones en el paquete 12	
Cantidad por porción	
Calorías 240	Calorías de grasa 80
%Valor Diario*	
Grasa total 9g	14%
Grasa saturada 1g	5%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 170mg	7%
Total de carbohidratos 35g	12%
Fibra dietética 3g	12%
Azúcares 4g	
Proteínas 7g	
Vitamina A 20%	Vitamina C 50%
Calcio 2%	Hierro 15%