

Ensalada Carnaval de Pasta y Pollo



Sirve:

7 raciones, aproximadamente 300g cada uno

Pieza:

Saladmaster Food Processor

small mixing bowl

large mixing bowl

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Un plato principal colorido, bajo en calorías que se puede preparar con antelación, además de fácil preparación al servirse a temperatura ambiente. Es un plato fácil de llevar a otras casas y a eventos.

Ensalada

140 gramos

de pasta en forma de concha

(2

tazas)

168 gramos

de pechuga de pollo hecha, deshuesada, sin piel, y cortada en dados

(1½

tazas)

150 gramos

de pimienta roja, en dados

(1

taza)

150 gramos

de calabaza amarilla, cortada con el Cono #1

(1

taza)

60 gramos

de zanahorias, cortadas con el Cono #4

(½

taza)

75 gramos

de granos de maíz

(½

taza)

75 gramos

de guisantes

(½

taza)

50 gramos

cebolla verde, cortada

(½

taza)
420 gramos
de judías negras, lavadas y secadas
(15
onzas)

Aderezo

90
mililitros vinagre de arroz ($\frac{1}{4}$ taza + 2 3
cucharadas) 3
cucharadas de aceite de oliva (45 mililitros) $\frac{1}{2}$
cucharaditas de mostaza molida (15 mililitros) $\frac{1}{4}$
gruesa $\frac{1}{4}$
cucharadita de comino (2.5 mililitros)

Preparación :

cucharadita de (1.25 mililitros)
sal 1. Combina todos los
cucharadita de salsa (1.25 mililitros) ingredientes de la
picante ensalada en un bol
grande.

2. Junta todos los ingredientes del aderezo en un bol pequeño o jarra. Remueve bien hasta que sea uniforme.
3. A la hora de la comida, vierte el aderezo sobre la mezcla de pasta y pollo y remueve ligeramente.
4. Sirve frío o a temperatura ambiente.

Consejos:

- Sirve este plato con pan integral caliente y tendrás una comida completa con proteínas y vegetales.

Información nutricional por ración

Calorías: 337
Grasa Total: 9g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 34mg
Sodio: 446mg
Carbohidratos: 47g
Fibra 9g
Dietética:
Azúcar: 2g
Proteína: 24g