

Ensalada de Pasta con Guisantes



Prep:

5 minutos

Total:

25 minutos

Sirve:

10 raciones completas

Pieza:

4 Qt./3.8 L Roaster with Cover
small mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Marni Wasserman
Chef certificada y nutricionista culinaria. Utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Agregar un Comentario](#)

1 paquete de
pasta de arroz integral (del tipo que más te guste)
1 taza de
guisantes
(98
g)

Aderezo

$\frac{1}{2}$
taza de aceite de oliva (120 ml) $\frac{1}{4}$
taza de vinagre de vino (60 ml) 1
tinto diente de ajo, 1
picado 1
cucharadita de mostaza de dijon (5 g)
cucharada de orégano fresco picado o **Preparación :** (1 g)
seco
sal y pimienta al gusto En la olla, cocina la pasta según las 1.
instrucciones del paquete, unos 10 - 15
minutos, escurre, enjuaga con agua fría y reserva.
2. Bate los ingredientes del aderezo en un bol pequeño.
3. Combina la pasta con el aderezo y los guisantes.
4. ¡Enfría durante unas horas y sirve!

[Información nutricional por ración](#)

Calorías: 254
Grasa Total: 11g
Grasa 2g

Saturada:**Colesterol:** 0mg**Sodio:** 242mg**Carbohidratos:** 35g**Fibra** 1g**Dietética:****Azúcar:** 0g**Proteína:** 4g