

## Mezcla Colorida de Pasta y Verduras



### Sirve:

4 raciones

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover  
3 Qt./2.8 L Perforated Basket  
3.5 Qt. Double Walled Bowl

**Valora:** ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

3 tomates medianos,  
picados, aproximadamente 1 ½ taza  
(225

g)  
½ cucharadita de  
sal

(3  
g)  
1 cebolla roja  
mediana, cortada con Cono #2  
(150

g)  
½ cucharadita de  
pimienta negra molida

(3  
g)  
1 cucharada de  
piel de limón, rallada con Cono #1  
(4

g)  
8 onzas de  
pasta fettuccine integral  
(280

g)  
½ taza de  
queso Feta, desmenuzado

(75  
g)  
1 cucharadita de  
orégano fresco

(5  
g)

### Preparación :

1. En el bol de ensalada de doble pared, combina los tomates, la cebolla, la ralladura de limón, las aceitunas, la sal y la pimienta. Macera 30 minutos.
2. Cocina la pasta según las especificaciones del envase.
3. Pon la pasta en el bol con los demás ingredientes y mezcla

bien. Espolvorea con el queso feta y el orégano fresco y sirve caliente.

Información nutricional por ración

▼  
**Calorías:** 244  
**Grasa Total:** 2g  
**Colesterol:** 9mg  
**Sodio:** 306mg  
**Carbohidratos:** 35g  
**Proteína:** 10g

---