

Recipe

Pasta Salad

Makes approximately 8 servings



Ingredients

- 2 cups broccoli, chopped
- 1 box whole wheat pasta
- 2 bell peppers, diced
- 2 cucumbers, diced
- 1 red onion, diced
- 1 cup olives, sliced (optional)
- 1 cup corn, frozen or canned and drained
- 1 can black beans, drained and rinsed

Romesco Dressing

- ½ cup almonds
- 1 ½ cup roasted red peppers
- Juice of 1 lemon
- 2 tsp smoked paprika
- 1 can diced tomatoes

- 2 cloves of garlic
- ½ tsp salt plus more to taste

Instructions

1. Chop broccoli into small florets and set aside in a bowl.
2. Cook the pasta according to package instructions.
3. Measure out the almonds. Cover with water to soak. This will make it easier to blend the dressing.
4. Meanwhile, dice peppers, cucumbers, red onion, and slice the olives. Place in a large mixing bowl.
5. Make the dressing: Place all ingredients in a blender. Blend until mostly smooth. Taste and adjust salt and lemon juice to taste.
6. When pasta is done cooking, drain off cooking liquid and add pasta to a bowl of ice cold water. Once cooled, drain pasta again and add to a large bowl and mix in all pasta salad ingredients. Add dressing and toss well. Serve immediately or chill for an hour to let flavors combine further.

Receta
Rinde 8 porciones

Ensalada de pasta

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli picado
- 1 caja de pasta integral
- 2 pimientos morrones picados
- 2 pepinos picados
- 1 cebolla morada picada
- 1 taza de aceitunas rebanadas (opcional)
- 1 taza de maíz congelado o enlatado, escurrido
- 1 lata de frijoles negros escurridos y enjuagados

Aderezo Romesco

- ½ taza de almendras
- 1 ½ taza de pimientos rojos asados
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharaditas de pimentón ahumado
- 1 lata de tomates picados
- 2 dientes de ajo
- ½ cucharadita de sal y más al gusto

Instrucciones

1. Corta el brócoli en floretes pequeños y resérvalo en un bol.

2. Cuece la pasta según las instrucciones del paquete.
3. Mide las almendras. Remójalas en agua, así será más fácil licuar el aderezo.
4. Mientras tanto, corta en dados los pimientos, los pepinos y la cebolla morada, y corta las aceitunas en rodajas. Colócalos en un bol grande.
5. Para preparar el aderezo: Coloca todos los ingredientes en una licuadora. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Prueba y ajusta la sal y el jugo de limón al gusto.
6. Cuando la pasta esté cocida, escúrrela y sumérgela en un bol con agua helada. Una vez fría, escúrrela de nuevo y colócala en un bol grande. Mezcla con todos los ingredientes de la ensalada de pasta. Agrega el aderezo y revuelve bien. Sirve inmediatamente o refrigera durante una hora para que los sabores se integren mejor.

Nutrition Facts

Serving Size

1 Serving

Amount Per Serving

Calories 356.2

% Daily Value*

Total Fat 5.4 g 7 %

Saturated Fat 0.7 g 4 %

Trans Fat 0 g

Cholesterol 0 mg 0 %

Sodium 233 mg 10 %

Total Carbohydrate 68.6 g 25 %

Dietary Fiber 13.5 g 48 %

Total Sugars 9.1 g

Added Sugars 0 g 0 %

Protein 14.8 g

Vitamin D 0 mcg 0 %

Calcium 85.1 mg 7 %

Iron 3.7 mg 20 %

Potassium 829.2 mg 18 %

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.