



ENSALADA DE PASTA SÚPER FÁCIL (HPM)

Esta fácil receta puede ser preparada con anticipación. Duplica los ingredientes para hacer suficiente para mas comidas

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada de aceitunas negras [14 g]
- ¼ taza de pimiento rojo, crudo [30 g]
- 1 tomate maduro [75 g]
- 2 onzas de pasta cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta según las instrucciones del empaque y escurrir bien. NO sobre-cocinar
- 2º En un bol grande, mezclar con el resto de ingredientes picados y aliñar.
- 3º Salpimiente a gusto y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [174 g]	% DDR
ENERGÍA	183 kcal	319 kcal	16 %
GRASA	8 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	268 mg	466 mg	19 %
H. CARBONO	22 g	39 g	13 %
AZÚCARES	3 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	—