



Ensalada de Espárragos con Pasta



Ingredientes: Rinde 5 porciones
 2 Tazas de espárragos frescos
 o paquete de 12 oz. congelados
 1 Taza de pasta de caracol
 1/2 Taza de zanahorias
 1/2 Taza de cebolla morada
 finamente picada
 1/4 De taza de chile rojo campana
 picado en cubitos
 1 Cda. de orégano seco
 1/2 Cda de semillas de apio
 1/2 Taza de aderezo Italiano
 bajo en grasa o sin grasa.
 Origen: asparagus.org

Ask the Dietitian Condado de los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Preparación: Lave y corte los
 espárragos en piezas de 1 pulgada.
 Cocínelos al vapor por 5 minutos o
 hasta que estén suaves y crujientes.
 Rápidamente sumérjalos en agua fría
 y enjuáguelos. Si usa congelados,
 descongele antes de cocinarlos. Cocine
 la pasta de acuerdo en las instruccio-
 nes. Enjuague con agua fría y deje
 enfriar. Mezcle todos los ingredientes.
 Ponga en un recipiente con tapadera.
 Deje enfriar completamente o refrige-
 re toda la noche antes de servir.

**Información nutricional por 3/4 de taza
 de porción:** Calorías 70, Grasa 3g,
 carbohidratos 11g, Colesterol 1mg,
 Fibra 1a. Sodio 195m. Rev.5/2010



Ensalada de Espárragos con Pasta



Ingredientes: Rinde 5 porciones
 2 Tazas de espárragos frescos
 o paquete de 12 oz. congelados
 1 Taza de pasta de caracol
 1/2 Taza de zanahorias
 1/2 Taza de cebolla morada
 finamente picada
 1/4 De taza de chile rojo campana
 picado en cubitos
 1 Cda. de orégano seco
 1/2 Cda de semillas de apio
 1/2 Taza de aderezo Italiano
 bajo en grasa o sin grasa.
 Origen: asparagus.org

Ask the Dietitian Condado de los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Preparación: Lave y corte los
 espárragos en piezas de 1 pulgada.
 Cocínelos al vapor por 5 minutos o
 hasta que estén suaves y crujientes.
 Rápidamente sumérjalos en agua fría
 y enjuáguelos. Si usa congelados,
 descongele antes de cocinarlos. Cocine
 la pasta de acuerdo en las instruccio-
 nes. Enjuague con agua fría y deje
 enfriar. Mezcle todos los ingredientes.
 Ponga en un recipiente con tapadera.
 Deje enfriar completamente o refrige-
 re toda la noche antes de servir.

**Información nutricional por 3/4 de taza
 de porción:** Calorías 70, Grasa 3g,
 carbohidratos 11g, Colesterol 1mg,
 Fibra 1a. Sodio 195m. Rev.5/2010



Ensalada de Espárragos con Pasta



Ingredientes: Rinde 5 porciones
 2 Tazas de espárragos frescos
 o paquete de 12 oz. congelados
 1 Taza de pasta de caracol
 1/2 Taza de zanahorias
 1/2 Taza de cebolla morada
 finamente picada
 1/4 De taza de chile rojo campana
 picado en cubitos
 1 Cda. de orégano seco
 1/2 Cda de semillas de apio
 1/2 Taza de aderezo Italiano
 bajo en grasa o sin grasa.
 Origen: asparagus.org

Ask the Dietitian Condado de los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Preparación: Lave y corte los
 espárragos en piezas de 1 pulgada.
 Cocínelos al vapor por 5 minutos o
 hasta que estén suaves y crujientes.
 Rápidamente sumérjalos en agua fría
 y enjuáguelos. Si usa congelados,
 descongele antes de cocinarlos. Cocine
 la pasta de acuerdo en las instruccio-
 nes. Enjuague con agua fría y deje
 enfriar. Mezcle todos los ingredientes.
 Ponga en un recipiente con tapadera.
 Deje enfriar completamente o refrige-
 re toda la noche antes de servir.

**Información nutricional por 3/4 de taza
 de porción:** Calorías 70, Grasa 3g,
 carbohidratos 11g, Colesterol 1mg,
 Fibra 1a. Sodio 195m. Rev.5/2010



Ensalada de Espárragos con Pasta



Ingredientes: Rinde 5 porciones
 2 Tazas de espárragos frescos
 o paquete de 12 oz. congelados
 1 Taza de pasta de caracol
 1/2 Taza de zanahorias
 1/2 Taza de cebolla morada
 finamente picada
 1/4 De taza de chile rojo campana
 picado en cubitos
 1 Cda. de orégano seco
 1/2 Cda de semillas de apio
 1/2 Taza de aderezo Italiano
 bajo en grasa o sin grasa.
 Origen: asparagus.org

Ask the Dietitian Condado de los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Preparación: Lave y corte los
 espárragos en piezas de 1 pulgada.
 Cocínelos al vapor por 5 minutos o
 hasta que estén suaves y crujientes.
 Rápidamente sumérjalos en agua fría
 y enjuáguelos. Si usa congelados,
 descongele antes de cocinarlos. Cocine
 la pasta de acuerdo en las instruccio-
 nes. Enjuague con agua fría y deje
 enfriar. Mezcle todos los ingredientes.
 Ponga en un recipiente con tapadera.
 Deje enfriar completamente o refrige-
 re toda la noche antes de servir.

**Información nutricional por 3/4 de taza
 de porción:** Calorías 70, Grasa 3g,
 carbohidratos 11g, Colesterol 1mg,
 Fibra 1a. Sodio 195m. Rev.5/2010