



## Súper Ensalada



Rinde 8 porciones

### Ingredientes:

- 1/2 Libra de pasta, cocinada
- 2 Manzanas Fuji, en rebanadas
- 2 Zanahorias, peladas y rebanadas
- 2 Tallos de apio, en rebanadas
- 1/4 Taza de queso parmesano (opcional)
- 1/4 Taza de aderezo Italiano (reducido en grasa)
- 1 Lechuga de hojas verdes.

Origen: Dona Richwine, RD

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

### Preparación:

Cocine la pasta al punto. No la enjuague. Mezcle la pasta tibia con los vegetales. Agregue las manzanas, zanahorias y apio. Mezcle los ingredientes con queso parmesano. Añada el aderezo Italiano y mézclelo bien. Sirva en hojas de lechuga.

### Información nutricional por Porción:

Calorías 80, Grasa 2 gm,  
Grasa Saturada 0.5 gm  
Carbohidratos 14 gm,  
Fibra 2 gm, Sodio 135 mg.

Rev. 01/2010



## Súper Ensalada



Rinde 8 porciones

### Ingredientes:

- 1/2 Libra de pasta, cocinada
- 2 Manzanas Fuji, en rebanadas
- 2 Zanahorias, peladas y rebanadas
- 2 Tallos de apio, en rebanadas
- 1/4 Taza de queso parmesano (opcional)
- 1/4 Taza de aderezo Italiano (reducido en grasa)
- 1 Lechuga de hojas verdes.

Origen: Dona Richwine, RD

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

### Preparación:

Cocine la pasta al punto. No la enjuague. Mezcle la pasta tibia con los vegetales. Agregue las manzanas, zanahorias y apio. Mezcle los ingredientes con queso parmesano. Añada el aderezo Italiano y mézclelo bien. Sirva en hojas de lechuga.

### Información nutricional por Porción:

Calorías 80, Grasa 2 gm,  
Grasa Saturada 0.5 gm  
Carbohidratos 14 gm,  
Fibra 2 gm, Sodio 135 mg.

Rev. 01/2010



## Súper Ensalada



Rinde 8 porciones

### Ingredientes:

- 1/2 Libra de pasta, cocinada
- 2 Manzanas Fuji, en rebanadas
- 2 Zanahorias, peladas y rebanadas
- 2 Tallos de apio, en rebanadas
- 1/4 Taza de queso parmesano (opcional)
- 1/4 Taza de aderezo Italiano (reducido en grasa)
- 1 Lechuga de hojas verdes.

Origen: Dona Richwine, RD

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

### Preparación:

Cocine la pasta al punto. No la enjuague. Mezcle la pasta tibia con los vegetales. Agregue las manzanas, zanahorias y apio. Mezcle los ingredientes con queso parmesano. Añada el aderezo Italiano y mézclelo bien. Sirva en hojas de lechuga.

### Información nutricional por Porción:

Calorías 80, Grasa 2 gm,  
Grasa Saturada 0.5 gm  
Carbohidratos 14 gm,  
Fibra 2 gm, Sodio 135 mg.

Rev. 01/2010



## Súper Ensalada



Rinde 8 porciones

### Ingredientes:

- 1/2 Libra de pasta, cocinada
- 2 Manzanas Fuji, en rebanadas
- 2 Zanahorias, peladas y rebanadas
- 2 Tallos de apio, en rebanadas
- 1/4 Taza de queso parmesano (opcional)
- 1/4 Taza de aderezo Italiano (reducido en grasa)
- 1 Lechuga de hojas verdes.

Origen: Dona Richwine, RD

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

### Preparación:

Cocine la pasta al punto. No la enjuague. Mezcle la pasta tibia con los vegetales. Agregue las manzanas, zanahorias y apio. Mezcle los ingredientes con queso parmesano. Añada el aderezo Italiano y mézclelo bien. Sirva en hojas de lechuga.

### Información nutricional por Porción:

Calorías 80, Grasa 2 gm,  
Grasa Saturada 0.5 gm  
Carbohidratos 14 gm,  
Fibra 2 gm, Sodio 135 mg.

Rev. 01/2010