



Ensalada de Pasta con Vinagreta de Balsámico

Cuatro a seis porciones

12 oz (375 gramos) de pasta penne cocida y enfriada – yo use integral
1 zanahoria pequeña – cortada en dos a lo largo y en diagonal
½ morrón pequeño – cortado en palitos
2 cucharadas de perejil picado
1 tallo de apio – cortado en diagonal
1 cucharada de hojitas de apio picadas
½ taza de cebolla roja picada finita
½ taza de aceitunas negras – sin pepa y cortadas en dos
1 taza de tomates pequeñitos enteros (cherry)

Ponga todos los ingredientes en un bol grande. Añada la vinagreta y mezcle bien hasta que toda la pasta este recubierta. Sirva y disfrute.

PARA LA VINAGRETA:

1 diente de ajo – picadito
1/3 de taza (84 ml) de vinagre balsámico
1/3 taza (84 ml) de aceite de oliva
Sal y pimienta

Ponga el ajo picado sobre una tabla de cortar o un platillo y agréguele un poquito de sal. Haga una pasta con la parte de atrás de una cuchara y transfíeralo a un bol.

Agregue el vinagre, sal y pimienta al gusto y el aceite en un chorro muy delgadito, de manera muy lenta, batiendo constantemente hasta que se acabe. Esto hará que no se le separe.

Seis porciones - Calorías 345.16; FAT 14,02 grs (sat 1,97; 9,68 mono, poly 1,72); PROTEÍNAS 9,2 grs; FIBRA 6,27 grs; CARBOHIDRATOS 49.57 grs; COLESTEROL 0,00 mg; HIERRO 3,07 mg; SODIO 875,26 mg; CALCIO 52,94 mg

