



Ensalada de ciruela y pasta

Ingredientes:

- 8 onzas (medio paquete aproximadamente) de espirales de pasta de colores (o su tipo favorito)
- ½ pimiento rojo cortado en tiras
- ½ pimiento amarillo cortado en tiras
- ¾ jicama pelada y en rebanadas
- ½ taza de cebolla morada cortada
- 4 ciruelas en rebanadas
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada (o 1 o 2 cucharaditas de albahaca deshidratada)
- 1 cucharadita de pimientos en cubos (o su chile favorito)
- 1 cucharadita de jengibre fresco, rallado fino (o ½ cucharadita de jengibre en polvo deshidratado)
- 2 cucharadas de vinagre de arroz o de vino blanco
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de azúcar
- ⅛ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta

**Seasonal
and Simple**

Un programa de extensión
de University of Missouri

Vea las instrucciones al reverso.

Fuente: seasonalandsimple.info

Ensalada de ciruela y pasta continuación

Instrucciones:

1. Cocinar la pasta siguiendo las instrucciones del empaque. Escurrir.
2. Enjuagar brevemente en agua fría y escurrir.
3. En un recipiente grande, mezclar la pasta, el pimiento rojo y amarillo, la jicama, la cebolla y las ciruelas.
4. En un recipiente pequeño, mezclar la albahaca, el pimiento, el jengibre, el vinagre, el aceite, el azúcar, la sal y la pimienta hasta integrar todo.
5. Agregar el aderezo sobre la ensalada y revolver hasta que esté cubierto de manera pareja.

¡Disfrute de hacer esta saludable y deliciosa receta!

Visite marc.org/kcfresh para obtener más información y recetas.

