



Salad Rau & Pasta

Nguyên liệu:

- 4 cốc pasta đã nấu chín
- 1 trái dưa leo cắt nhỏ
- 1 trái cà chua cắt nhỏ
- ½ trái ớt chuông xanh cắt nhỏ
- ½ củ hành tím cắt nhỏ
- ⅓ cốc nước sốt trộn salad Ý – xem cách làm ở mặt sau

Hướng dẫn:

1. Cho toàn bộ nguyên liệu vào một tô lớn. Trộn đều.
2. Đậy kín và để trong tủ lạnh.
3. Trộn đều trước khi dùng.

**Seasonal
and Simple**

Một chương trình thuộc Hệ
Thống Mở Rộng của
Đại Học Missouri

Salad Rau & Pasta – Nước Sốt Kiểu Ý

Nguyên liệu nước sốt kiểu Ý:

- ½ cốc giấm vang đỏ
- ⅓ chén dầu ô liu
- 1 muỗng canh gia vị Ý
- 2 tép tỏi băm nhuyễn
- 1 muỗng cafe nước cốt chanh vàng
- ⅛ muỗng cafe tiêu trắng

Hướng dẫn:

- Dùng cây đánh trứng trộn đều.

Cùng thưởng thức món ăn ngon miệng, bổ dưỡng này nhé!

Truy cập marc.org/kcfresh để xem thông tin và công thức nấu ăn.

