



Ensalada de arcoíris

Servings: 10 raciones

Ingredients:

½ caja pasta integral, cocida
 ½ taza aderezo de ensaladas bajo en grasa
 Elija frutas o vegetales de 3 o más colores distintos para igualar a 3 tazas de verduras.
 Aquí encontrará algunas sugerencias:

Rojo	Amarillo/Naranja	Verde	Morado
Pimientos rojos	Pimientos amarillos o anaranjados	Lechuga	Repollo morado
Tomates	Calabaza	Espinaca	Remolachas
Fresas	Zanahoria	Brócoli	Berenjena (cruda)
Manzanas	Melón	Pimiento verde	Arándanos azules
Frambuesas	Mango	Pera	

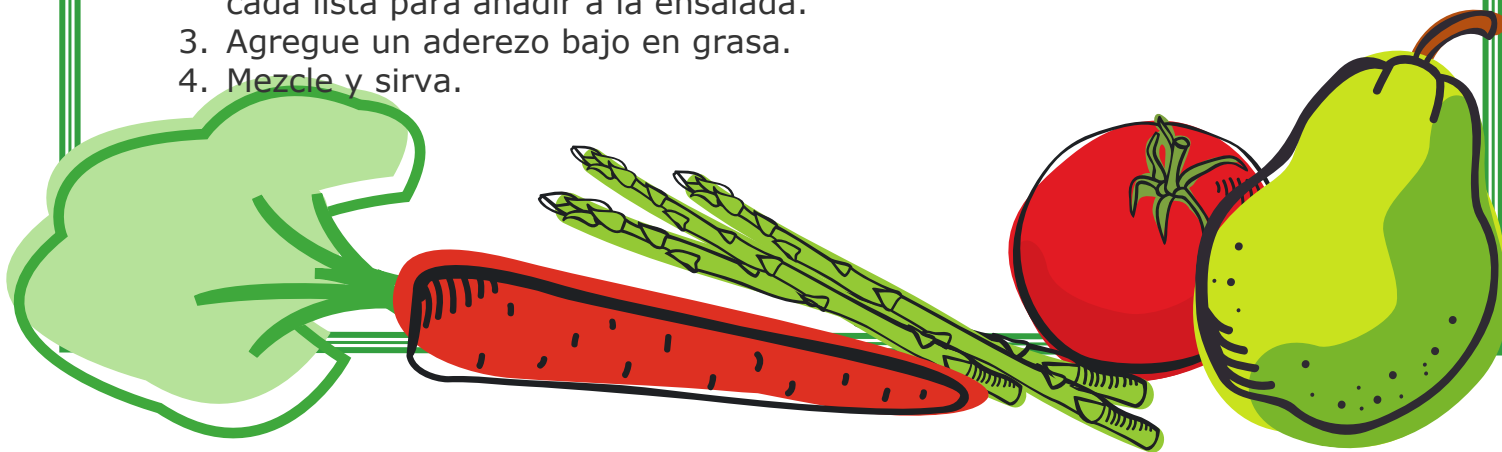
Directions:

1. Coloque la pasta en un tazón grande.
2. Elija por lo menos una fruta o vegetal de cada lista para añadir a la ensalada.
3. Agregue un aderezo bajo en grasa.
4. Mezcle y sirva.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 taza (134g)
 Raciones por Envase 10

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	130	Calorías de Grasa	20
<hr/>			
Grasa Total	2g		3%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	120mg		5%
Carbhidrato Total	27g		9%
Fibra Dietética	4g		16%
Azúcares	6g		
<hr/>			
Proteínas 4g			
<hr/>			
Vitamina A	45%	Vitamina C	10%
Calcio	2%	Hierro	8%
<hr/>			
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.			
	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbhidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

UNIVERSITY OF
MARYLAND
 EXTENSION

