

ENSALADA DE PASTA FRÍA

1 porción

Costo: \$10.30

INGREDIENTES

- 1 taza de pasta corta cocida (codito, fusilli, pluma, entre otros)
- 2 cucharadas de yogurt natural
- 1 durazno en cubitos
- ½ taza de zanahoria en cubitos
- ½ taza de chícharos pre cocidos

PROCEDIMIENTO

1. En un recipiente, mezclar todos los ingredientes.
2. Dejar reposar tapado en refrigeración por 5 minutos.
3. Servir a temperatura ambiente.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	286
Proteínas (g)	11
Hidratos de Carbono (g)	59
Fibra (g)	6
Lípidos (g)	1
Potasio (mg)	301