



WHOLE WHEAT ROTINI SALAD

PREP TIME: 20 minutes

SERVING SIZE: 1.5 cups

COOK TIME: 12 minutes

SERVES: 6

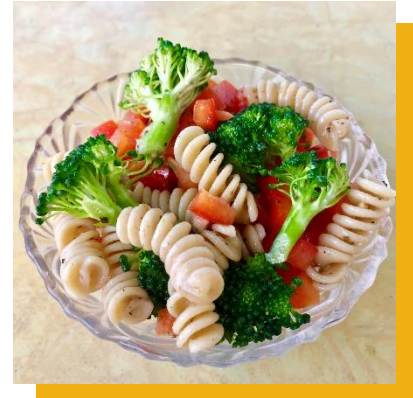
INGREDIENTS

Salad

- 8 ounces dry whole wheat rotini pasta
- 2 medium red or orange bell peppers, chopped
- 1 pound fresh or frozen broccoli, chopped (about 4 cups)

Dressing

- 2 cloves garlic, minced
- 2 teaspoons Dijon mustard
- ¼ cup red wine vinegar
- ¼ cup rice vinegar or any other vinegar of choice
- ¼ cup olive oil
- 1 teaspoon dried oregano
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon ground black pepper



PREPARATION

1. Cook pasta according to package directions. Drain and chill.
2. While pasta is cooking, prepare the dressing. In a bowl, combine garlic, mustard, vinegars, oil, oregano, salt, and pepper. Whisk together using a whisk or fork and set aside. Alternatively, you can add all ingredients to a mason jar, screw the lid on, and shake until combined.
3. In a bowl, mix cooked rotini, bell pepper, and broccoli together. Give the dressing another mix and add to the salad mixture, tossing to combine.
4. Refrigerate for at least one hour before serving. Serve cold and enjoy!

SOURCE

fns.usda.gov

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our [recipe database!](#)

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1.5 cup
Amount per serving	
Calories	260
% Daily Value*	
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 270mg	12%
Total Carbohydrate 32g	12%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 64mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 335mg	8%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	



This institution is an equal opportunity provider. Rev12/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENSALADA DE ROTINI INTEGRAL

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1.5 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 12 minutos

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

Ensalada

- 8 onzas de pasta rotini integral crudo
- 2 pimientos rojos o anaranjados, picados
- 1 libra de brócoli fresco o congelado, picado (aproximadamente 4 tazas)

Aderezo

- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- ¼ taza de vinagre de vino tinto
- ¼ taza de vinagre de arroz o cualquier otro vinagre de elección
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

PREPARACIÓN

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurrir y enfriar.
2. Mientras se cocina la pasta, preparar el aderezo. En un tazón, combine el ajo, la mostaza, vinagres, aceite, orégano, sal y pimienta. Batir juntos con un batidor o tenedor y dejar a un lado. Alternativamente, puede agregar todos los ingredientes a un contenedor con tapa, y agitar hasta que estén combinados.
3. En un tazón, mezcle la pasta cocida, el pimiento y el brócoli. Mezcle en aderezo nuevamente y agregue a la mezcla de ensalada, hasta que este combinado.
4. Refrigere por lo menos una hora antes de servir. ¡Sirva fría y disfrute!

FUENTE

fns.usda.gov

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1.5 cup
Amount per serving	
Calories	260
% Daily Value*	
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 270mg	12%
Total Carbohydrate 32g	12%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 64mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 335mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev12/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés