

Garden Fresh Pasta Salad

Prep Time: 20 min

Total Time: 1 hr 30 min

Makes: 14 servings, 3/4 cup each

1 pkg. (16 oz.) bow tie pasta, uncooked

2 cups broccoli florets

1 small red onion, thinly sliced

1 medium red pepper, chopped

1 cup halved cherry tomatoes

1/2 cup 100% Grated Parmesan Cheese

1 bottle (8 oz.) Sun-Dried Tomato

Vinaigrette Dressing

COOK pasta as directed on package, adding the broccoli to the pasta cooking water for the last minute of the pasta cooking time. Drain; rinse under cold running water. Drain well.

PLACE pasta mixture in large bowl.

Add remaining vegetables; mix lightly.

Stir in cheese. Add dressing; toss to coat.

Cover.

REFRIGERATE at least 1 hour or until ready to serve.

KITCHEN TIPS:

Substitute 1-inch asparagus pieces for the broccoli florets.

Nutrition Bonus:

Enjoy! This colorful salad is rich in vitamin C and contains vitamin A also

Ensalada de Fideo (“Pasta”) Fresco

Jardín

Tiempo de preparación: 20 min

Tiempo Total: 1 hr 30 min

Rinde 14 porciones, cada una 3/4 de taza

1 paquete (16 onz) fideo lazo (“bow tie pasta”) sin cocinar

2 tz de brócoli

1 cebolla roja pequeña, rodajas finas

1 pimiento rojo mediano, picado

1 tz de tomates “cherries” en mitades

1/2 tz queso parmesan 100%, rallado

1 botella (8 onz) tomate “Sun-Dried”

Aderezo “vinaigrette”

COCINE la pasta como indica en el paquete, agregue el brócoli a la pasta en el último minuto de cocinado. Escorra; enjuague con agua fría. Escorra bien. PONGA la mezcla en un recipiente grande. Añada los vegetales que restan, mezcle ligeramente. Agregue el queso, el aderezo; agítelo para que quede bien cubierto.

REFRIGERE Por lo menos por 1 hora o hasta que esté listo para servir.

CONSEJOS DE COCINA:

Use esparagus en pedacitos de 1 pulgada en sustitución del brócoli.

Valor nutritivo:

Disfrútelo! Esta colorida ensalada es rica en vitamina C y también vitamina A