



Ensalada de Pasta y Calabaza Moscada

4 Porciones • 1 Porción = 1 ½ Taza

INGREDIENTES

- ½ libra de calabaza moscada, picada
- 1 ½ taza de pasta cocida
- 2 tazas de espinaca
- ¼ taza de arándanos
- ¼ taza de semillas de calabaza sin sal
- ¼ taza de queso feta desmenuzado
- 3 cucharadas de jugo de naranja
- 1/3 taza de aceite de oliva más
1 cucharada (partes divididas)
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cucharada de miel

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F. Esparza la calabaza moscada en una placa para horno y revuelva con 1 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta. Cocine durante 15 a 20 minutos. Cuando haya pasado ese tiempo, quite del horno y deje enfriar.
2. En un recipiente grande, mezcle pasta, calabaza moscada, espinaca, arándanos, semillas de calabaza y queso feta.
3. En un frasco, mezcle jugo de naranja, aceite de oliva, vinagre de sidra de manzana, mostaza de Dijon, sal, pimienta y miel. Agite para mezclar.
4. Esparza el aderezo sobre la ensalada y revuelva suavemente para mezclar.

Información Nutricional

4 porciones por recipiente	
Tamaño de porción	1 1/2 taza (201g)
Cantidad por Porción	
Calorías	430
% del Valor Diario*	
Grasas totales 27g	35%
Grasas Saturadas: 5g	25%
Grasas Trans: 0g	
Colesterol: 10mg	3%
Sodio: 430mg	19%
Carbohidratos Totales: 38g	14%
Fibra Alimentaria 4g	14%
Azúcares Totales: 14g	
Incluye 11g de Azúcar Agregada	22%
Proteínas: 8g	
Vitamina D: 0mcg	0%
Calcio: 96mg	8%
Hierro: 3mg	15%
Potasio: 407mg	8%

*El % del Valor Diario le indica qué porción de la dieta diaria aporta un nutriente en una porción de alimento. Se basa en un total de 2,000 calorías por día como consejo nutricional general.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

