



Whole Wheat Pasta Salad

Ingredients:

- 2 cups whole wheat pasta
- 1 cup cherry tomatoes (cut in half)
- 1 cup cucumber (chopped)
- 1 cup cooked corn (fresh, frozen or canned)
- $\frac{1}{2}$ cup shredded carrots
- $\frac{1}{4}$ cup olive oil
- 2 tablespoon lemon juice or vinegar
- 1 tablespoon dried oregano or Italian seasoning
- Salt and pepper to taste

Optional:

- $\frac{1}{2}$ cup feta cheese or shredded mozzarella
- $\frac{1}{4}$ cup chopped fresh herbs (like basil or parsley)

Directions:

1. Boil the pasta in water until soft (about 8-10 minutes). Drain and rinse with cold water.
2. In a big bowl, mix the pasta, tomatoes, cucumber, corn, and carrots.
3. In a small cup, mix the olive oil, lemon juice, seasoning, salt, and pepper.
4. Pour the dressing over the pasta and mix well.
5. Add cheese and herbs if you like.
6. Chill in the fridge or serve right away.

Tips:

- Make it ahead! This pasta salad taste great the next day.
- Try adding beans or grilled chicken for more protein.



SCAN QR CODE FOR
MORE RECIPES!

Ensalada de Pasta Integral

Ingredientes:

- 2 tazas de pasta integral
- 1 taza de tomates cherry (cortados por la mitad)
- 1 taza de pepino (picado)
- 1 taza de maíz cocido (fresco, congelado o enlatado)
- $\frac{1}{2}$ taza de zanahorias ralladas
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón o vinagre
- 1 cucharada de orégano seco o condimento italiano
- Sal y pimienta al gusto

Opcional:

- $\frac{1}{2}$ taza de queso feta o mozzarella rallada
- $\frac{1}{4}$ de taza de hierbas frescas picadas (como albahaca o perejil)

Instrucciones:

1. Hervir la pasta en agua hasta que esté blanda (unos 8-10 minutos). Escurrir y enjuagar con agua fría.
2. En un tazón grande, mezcle la pasta, los tomates, el pepino, el maíz y las zanahorias.
3. En una taza pequeña, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, los condimentos, la sal y la pimienta.
4. Vierta el aderezo sobre la pasta y mezcle bien.
5. Añade queso y hierbas si lo deseas.
6. Enfriar en el frigorífico o servir inmediatamente.

Consejos:

- ¡Prepárala con antelación! Esta ensalada de pasta estará deliciosa al día siguiente.
- Intente agregar frijoles o pollo a la parrilla para obtener más proteínas.



¡ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA
OBTENER MÁS RECETAS!