

# Ensalada de pasta de calabaza bellota



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 8

Prep: 10 minutos | Cocinar: 50 minutos

## INGREDIENTES

- 1/4 taza vinagre
- 1 cucharada mostaza
- Sal y pimienta, al gusto
- 1/2 taza aceite
- 2 tazas pasta baja (como orzo, rotini o macaroni)
- 1 (15 onzas) lata de frijoles negros escurridos y enjuagados
- 1 calabaza bellota, picada en cuadritos
- 1/2 cebolla, picada en cuadritos
- 1/2 pimiento rojo, picado en cuadritos
- 1/2 pimiento verde, picado en cuadritos
- 1 cucharada sazón italiano

## PREPERACIÓN

1. En un tazón, mezcle el vinagre, mostaza, 1/2 cucharadita de pimienta y 1/2 cucharadita de sal. Agregue el aceite lentamente mientras mezcla todo, hasta que todo el aceite se ha incorporado.
2. Llene una olla grande con agua a 3/4 de altura. Llevar el agua a hervir y cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Enjuagar con agua fría.
3. Agregue 2 cucharadas de aceite a una sartén grande a fuego medio. Revolviendo de vez en cuando, agregue la calabaza y cocine por 2 minutos, agregue las cebollas y cocine por 2 minutos más, agregue los pimientos y cocine por 2 minutos más. Añada el condimento italiano, revuelva y retire del calor.
4. Combine la vinagreta y las verduras cocinadas. Agregue la pasta y 1/2 cucharadita de sal, mezcle bien. Deje reposar durante 30 minutos y colar el exceso de vinagreta.



## Información Nutricional

Porción: 1/2 taza con aceite de oliva

<b>Calorías</b>	<b>420</b>
<b>Grasa total</b>	<b>20.5 g</b>
Grasa saturada	2.7 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>322 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>50.2 g</b>
Fibra	7.4 g
Azúcares	4.7 g
<b>Proteína</b>	<b>10.8 g</b>

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository