

Ensalada de pasta con cebolla caramelizada

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 8

Prep: 10 minutos | **Cocinar:** 15 minutos

INGREDIENTES

- 2 mazorcas de maíz
- 3 cebollas medianas, en rodajas
- 6 cucharadas aceite
- 3 cucharadas jugo de lima
- 8 onzas pasta baja (como orzo, rotini o macaroni)
- 1 taza espinaca, picada*
- ¼ cucharadita ajo en polvo
- 1 cucharadita sal
- ½ cucharadita pimienta negra
- 4 cucharadas queso parmesano (opcional)

PREPERACIÓN

1. Llene una olla grande hasta la mitad con agua. Caliente el agua a fuego medio alto. Llevar a ebullición. Agregue el maíz y cocine hasta que los granos estén tiernos, aproximadamente 3-5 minutos.
2. Deja enfriar. Utiliza un cuchillo para eliminar con cuidado los granos de las mazorcas y coloca los granos en un bol.
3. Agregue el aceite en una olla y caliente el aceite a fuego lento. Una vez que esté caliente, agregue las cebollas y revuelva cada par de minutos, por 5 aproximadamente minutos. Cocine las cebollas hasta que estén doradas.
4. Enfriar las cebollas y picarlas. Cocine y enfríe la pasta.
5. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.

*Sustituciones

1 taza de espinaca	→	8 onzas espinaca congelada, descongelada
--------------------	---	--

Notas:

- Si no tiene maíz fresca, sustituye con maiz enlatado o congelado.



Información Nutricional

Porción: 1/2 taza

Calorías	112
Grasa total	5.9 g
Grasa saturada	0.5 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	10 mg
Sodio	166 mg
Carbohidratos	12.9 g
Fibra	1.3 g
Azucares	1.6 g
Proteína	2.7 g

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository