

### **Italian Pasta Salad**

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 8 servings    **Total Time:** 30 minutes

#### **Ingredients:**

4 cups whole wheat pasta, cooked  
2 cups lightly cooked broccoli pieces  
1 cup cooked carrot slices  
¾ cup red pepper strips  
¼ cup sliced green onions  
½ cup Italian salad dressing, light or reduced fat



1. Mix all ingredients together and refrigerate for 30 minutes before serving.

Note: For a more hearty salad, add strips of cooked ham, a can of cooked red beans, drained, or sprinkle with grated cheese.

Nutrition information per serving: Calories 141, Carbohydrate 27 g, Dietary Fiber 3 g, Protein 5 g, Total Fat 1.8 g, Cholesterol 1 mg, Sodium 234 mg



*Adapted from: [FruitAndVeggiesMoreMatters.org](http://FruitAndVeggiesMoreMatters.org)*

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

### **Italian Pasta Salad**

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 8 servings    **Total Time:** 30 minutes

#### **Ingredients:**

4 cups whole wheat pasta, cooked  
2 cups lightly cooked broccoli pieces  
1 cup cooked carrot slices  
¾ cup red pepper strips  
¼ cup sliced green onions  
½ cup Italian salad dressing, light or reduced fat



1. Mix all ingredients together and refrigerate for 30 minutes before serving.

Note: For a more hearty salad, add strips of cooked ham, a can of cooked red beans, drained, or sprinkle with grated cheese.

Nutrition information per serving: Calories 141, Carbohydrate 27 g, Dietary Fiber 3 g, Protein 5 g, Total Fat 1.8 g, Cholesterol 1 mg, Sodium 234 mg



*Adapted from: [FruitAndVeggiesMoreMatters.org](http://FruitAndVeggiesMoreMatters.org)*

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## **Ensalada de Pasta Italiana**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 8 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

### **Ingredientes:**

4 tazas de pasta, cocinada  
2 tazas de brocoli, medio cocido  
1 taza de zanahoria, rebanadas y cocinadas  
¾ taza de trozos de pimienta roja  
¼ taza de cebolla verde, picada  
½ taza de aderezo italiano, grasa reducida



1. Mezcle todos los ingredientes y enfrie por 30 minutos antes de servir.

Consejo: Para una ensalada mas rellena, agregue trozos de jamon cocido, una lata de frijoles rojos cocidos y escurir, o rocíe con queso.

Información nutricional por porción: Calorías 141, Carbohidratos 27 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 5 g, Grasa Total 1.8 g, Colesterol 1 mg, Sodio 234 mg



*Adaptado de: [FruitAndVeggiesMoreMatters.org](http://FruitAndVeggiesMoreMatters.org)  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664*

## **Ensalada de Pasta Italiana**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 8 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

### **Ingredientes:**

4 tazas de pasta, cocinada  
2 tazas de brocoli, medio cocido  
1 taza de zanahoria, rebanadas y cocinadas  
¾ taza de trozos de pimienta roja  
¼ taza de cebolla verde, picada  
½ taza de aderezo italiano, grasa reducida



1. Mezcle todos los ingredientes y enfrie por 30 minutos antes de servir.

Consejo: Para una ensalada mas rellena, agregue trozos de jamon cocido, una lata de frijoles rojos cocidos y escurir, o rocíe con queso.

Información nutricional por porción: Calorías 141, Carbohidratos 27 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 5 g, Grasa Total 1.8 g, Colesterol 1 mg, Sodio 234 mg



*Adaptado de: [FruitAndVeggiesMoreMatters.org](http://FruitAndVeggiesMoreMatters.org)  
Para Informacion sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664*