

# BASIL CHICKEN PASTA SALAD

Servings: 8 Time: 30 minutes

*Basil is beneficial because it contains antioxidants which helps fight against inflammation. Basil also has antibacterial properties to help boost the immune system or fight an infection. Basil also contains magnesium, vitamin A, vitamin K, vitamin C, and Manganese.*



## **Ingredients:**

2 lbs Cherry tomatoes, halved  
3-4 Garlic cloves, minced  
1 tsp Salt  
Black pepper, to taste  
¼ cup Olive oil  
¼ cup Balsamic or Red wine vinegar  
1 lbs Whole wheat pasta (rotini, penne, or small shells work well)  
½ cup Basil leaves, chopped  
1 2oz Chicken  
¼ cup Parmesan cheese, grated (optional)

## **Directions**

1. Mix together the tomatoes, garlic, salt, pepper, olive oil, vinegar and basil.
2. Cook pasta according to package directions, and rinse under cold water; drain.
3. Mix warm pasta with tomato mixture until well-combined. Add drained chicken.
4. Sprinkle with Parmesan cheese.
5. Serve room temperature or refrigerate and serve cold.

**Note:** If you have other vegetables you can add them to the mix. Examples:

Green and red bell peppers, diced

Can of olives

Broccoli cut into small pieces

Fresh or frozen corn cut off the cob

# ENSALADA DE PASTA CON POLLO Y LA ALBAHACA

Rinde: 8 Tiempo: 30 minutos

*La albahaca es beneficiosa porque contiene antioxidantes que ayudan a combatir la inflamación. Basil también tiene propiedades antibacterianas para ayudar a estimular el sistema inmunológico o combatir una infección. Albahaca también contiene magnesio, vitamina A, vitamina K, vitamina C, y la albahaca es beneficiosa porque contiene antioxidantes que ayuda a luchar contra la inflamación. Basil también tiene propiedades antibacterianas para ayudar a estimular el sistema inmunológico o combatir una infección. Basil también contiene magnesio, vitamina A, vitamina K, vitamin C, and manganese.*



## **Ingredients:**

- 1 libra de pasta de trigo integral
- 2 libras de tomates cherry, cortados en trozos pequeños
- 3 o 4 dientes de ajo, picados o poner a través de una prensa de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de Pimienta negro
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de vinagre balsámico o vinagre de vino tinto
- 1/4 taza de hojas de albahaca fresca, en rodajas (o desmenuzado con la mano)
- 12 onzas de pollo
- 1/4 taza de queso parmesano rallado (opcional)

## **Directions**

1. Mezcle los tomates, el ajo, sal, pimienta, aceite de olive, vinagre y albahaca
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete, y enjuague con agua fría y escurrir.
3. Mezclar la pasta caliente con la mezcla de tomate hasta que estén bien combinados. Mezcle el pollo.
4. Espolvorear con queso parmesano.
5. Servir a temperatura ambiente o refrigere y servir el frío.

Nota: Si tienes otras verduras puedes añadirlas a la mezcla. Ejemplos:

Pimientos verdes y rojos, dados

El brócoli cortado en trozos pequeños

Maíz fresco o congelado cortado la mazorca