



FALL PASTA SALAD

Directions

1. Boil 6 cups of water
2. Add noodles
3. Once noodles are soft, drain them and set aside
4. Chop up all vegetables into bite sized pieces
5. While noodles are cooling, start to make the vinaigrette dressing by combining the ingredients in a separate dish and stir well
6. Once noodles are cooled to the touch, put noodles in a bowl
7. Add in the chopped vegetables
8. Mix the pasta and vegetables together, and add the cranberries and nuts
9. Add the dressing and mix all together

Ingredients for Pasta Salad

- 8oz of uncooked rotini pasta
- ¼ cup of dried cranberries
- ¼ cup of mixed nuts
- 3 carrots (around 2 cups)
- 1 head of broccoli (around 2 cups)
- 1 yellow pepper

Ingredients for Vinaegrette

- ½ cup olive oil
- 2 teaspoons apple cider vinegar
- 1 tablespoon maple syrup
- 2 teaspoons Italian seasoning
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper





ENSALADA DE PASTA DE OTOÑO

Preparación:

1. Hierve 6 tazas de agua
2. Añade pasta
3. Una vez que la pasta este cocinada. Ponla en una coladera y déjala a un lado. Pica todos los vegetales en pedazos pequeños.
4. Mientras la pasta se enfría, empieza a preparar la vinagreta combinando todos los ingredientes y mezclándolos bien en un platito separado.
5. Una vez que se enfrió la pasta ponla en un plato hondo.
6. Añade los vegetales picados
7. Mezcla la pasta y los vegetales juntos y añade las nueces y los arándanos.
8. Añade el aderezo y mezcla todo junto.

Ingredientes para la ensalada de pasta:

- 8oz de pasta tipo rotini sin cocinar
- ¼ taza de arándanos secos
- ¼ taza de nueces mixtas
- 3 zanahorias (aprox. 2 tazas)
- 1 cabeza de brócoli (aprox. 2 tazas)
- 1 pimiento amarillo

Ingredientes para la vinagreta

- ½ taza aceite de olivo
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de miel de maple
- 2 cucharaditas de condimento italiano
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharita pimienta

PREGUNTAS? CONTACTA A: CYNTHIA
WILSON-CYNTHIA@MANNAFOOD.ORG

