Easy AND Yummy Salad Recipes

Pasta Salad with Mixed Vegetables

Ingredients:
1 cup whole-wheat pasta
½ cucumber, chopped
½ tomato, chopped
¼ red/orange bell pepper, chopped
2 Tbsp red onion, chopped
½ cup broccoli florets
½ cup cauliflower
½ tsp garlic powder

Directions:

- Cook pasta according to package directions. Drain, rinse with cool water, and drain again.
- While the pasta cooks, combine all ingredients in a large bowl.
- Add the cooked pasta.
- Pour the salad dressing over the salad and mix gently.
- Eat and enjoy!

Colorful Grain Salad

Ingredients:

- 1 cup grain of choice (pasta, brown rice, bulgur)
- 1 can (15 oz.) chickpeas, no sodium added, drained, and rinsed
- 1 tomato, chopped
- 1 ½ cups carrots, shredded
- 1 yellow bell pepper, chopped
- 2 cups baby spinach

Directions:

1. Cook grain according to the directions on the package. Let cool.
2. Mix grain and vegetables in a large bowl.
3. Make salad dressing and pour over grain and vegetables.
4. Eat and enjoy!

Grilled Chicken Caesar Salad

Ingredients:
10 cups romaine lettuce
8 Tbsp Parmesan cheese
5 medium chicken breasts, boneless and skinless

Directions:

1. Cook chicken as desired - bake, grill, or sauté.
2. Make dressing.
3. Toss lettuce with dressing in a large bowl.
4. Top with chopped chicken and cheese.
5. Eat and enjoy!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).
This institution is an equal opportunity provider. Created by UConn Dietetics student Mackenzie Lane.

UCONN COLLEGE OF AGRICULTURE, HEALTH AND NATURAL RESOURCES
ALLIED HEALTH SCIENCES

Recetas de ensalada fáciles y deliciosas

Ensalada de Pasta con Vegetales Mixtos

Ingredientes:

1 taza de pasta de trigo integral
½ pepino picado
½ tomate picado
¼ pimiento rojo/naranja picado
2 cucharada de cebolla roja picada
½ taza de brócoli floretes
½ taza de coliflor

Instrucciones:

- Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escurra, enjuague con agua fría y vuelva a escurrir.
- Mientras la pasta se cocina, combine todos los ingredientes en un tazón grande.
- Agregue la pasta cocida.
- Vierta el aderezo para ensaladas sobre la ensalada y mezcle suavemente.
- ¡Come y disfruta de la comida!

Ensalada de Grano Colorido

Ingredientes:

- grano de taza de elección (pasta, arroz integral, bulgar)
- 1 puede (15 oz.) garbanzos, sin sodio añadido, escurrido y enjuagado
- 1 tomate picado
- 1 ½ taza de zanahorias ralladas
- 1 pimiento amarillo picado
- 2 tazas de espinacas bebé

Instrucciones:

1. Cocine el grano de acuerdo con las instrucciones del paquete. Déjalo enfriar
2. Mezclar el grano y las verduras en un tazón grande
3. Hacer aderezo de ensalada y verter sobre granos y verduras
4. ¡Come y disfruta de la comida!

Ensalada César de pollo a la brasa

Ingredientes:

10 tazas de lechuga romana
8 cucharada de queso parmesano
5 medianas pechugas de pollo deshuesadas y sin piel

Instrucciones:

1. Cocine el pollo como desee, hornee, ase ala parrilla o sofríe.
2. Haz vestirte.
3. Mezcle la lechuga con el aderezo en un tazón grande.
4. Cubra con pollo picado y queso.
5. ¡Come y disfruta de la comida!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Creado por el estudiante de dietética de UConn Mackenzie Lane.

UCONN COLLEGE OF AGRICULTURE, HEALTH AND NATURAL RESOURCES
ALLIED HEALTH SCIENCES