

Italian Pasta Salad (Italyan Makarna Salatasi)

8 Kisilik

Malzemeler

- 4 kase makarna, pisirilmis
- 2 kase brokoli (dogranmis, buharda pisirilmis)
- 1 kase havuc (dogranmis, pisirilmis)
- ½ kase kirmizi biber (serit halinde dogranmis)
- ¼ kase taze sogan (dogranmis)
- 2 yemek kasigi zeytinyagi
- 2 yemek kasigi kirmizi sarap sirkesi
- 1 yemek kasigi Italyan baharati

Yapilisi

Butun malzemeyi karistirip buzdolabinda
30 dakika dinlendirdikten sonra servis yapin.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size (107g)

Amount per serving
Calories 160

% Daily Value*

Total Fat 7g **9%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 15mg **1%**

Total Carbohydrate 19g **7%**

Dietary Fiber 2g **7%**

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 4g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 20mg **2%**

Iron 1mg **6%**

Potassium 166mg **4%**

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Varyasyonlar:

Bu tarifi ana yemek olarak kullanmak icin asagidakileri eklemeyi deneyin:

Kuru fasulye, nohut, siyah veya kirmizi fasulye, dogranmis tavuk, hindi, tuna, kati yumurta, az yagli peynir, ayiklanmis aycekirdegi, kabak cekirdegi, findik, fistik, ceviz.

Toplam Tutar: \$5.30 Porsiyon Tutari: \$0.66

Kaynak: USDA: What's Cooking? USDA Mixing Bowl

Besin Degerleri

8 Porsiyon 1 porsiyon 107 g

Kalori 160, Toplam Yag 7g, Doymus Yag 1g, Kolesterol 0, Sodyum 15mg, Toplam Karbonhidrat 19g, Lif 2g, Toplam Seker 2g, 0g eklenmis seker, Protein 4g, D Vitamini 0mcg, Kalsiyum 20mg, Demir 1mg, Potasyum 166mg