



Chicken Pasta Salad

Prep time: 1 hour and 10 minutes

Cook time: 9 minutes

Servings per recipe: 6

Serving size: 1 cup

Cost: \$7.32 per recipe, \$1.22 per serving

Ingredients

- 2 cups whole wheat pasta, cooked and chilled in refrigerator for 1 hour
- 1 cup shredded carrots
- 1 cup chopped celery
- 1 (10 ounce) can chicken, drained
OR 1 pound boneless skinless chicken breasts, cooked and cubed
- ¼ cup Italian salad dressing

Directions

- 1) In large bowl, combine cooked pasta, carrots, celery, and chicken. Mix together.
- 2) Pour salad dressing over the top and mix well. Enjoy!

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	200
	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 40mg	13%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 16g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 29mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 298mg	6%
Vitamin A 163mcg	20%

*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.



Money-Saving Tip:

Instead of throwing out leftovers, reuse them in a different dish. Leftover roasted or grilled chicken works well in this recipe.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Questions about
nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Ensalada de Pasta con Pollo

Tiempo de preparación: 1 hora y 10 minutos

Tiempo de cocción: 9 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$7.32 por receta, \$1.22 por porción

Ingredientes

- 2 tazas pasta integral, cocida y enfriada en el refrigerador por 1 hora
- 1 taza zanahorias ralladas
- 1 taza apio picado
- 1 lata (10 onzas) pollo, sin agua o 1 libra pechugas de pollo sin piel, cocidas y cortadas en cubos
- ¼ taza aderezo Italiano

Preparación

- 1) En un tazón grande, combina la pasta cocida, las zanahorias, el apio y el pollo. Mezcla.
- 2) Vierte el aderezo por encima y mezcla bien. ¡Disfruta!

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 200

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 40mg 13%

Sodium 260mg 11%

Total Carbohydrate 22g 8%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 16g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 29mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 298mg 6%

Vitamin A 163mcg 20%

*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.



Consejo para ahorrar dinero:

En lugar de tirar las sobras, reutilízalas en un plato diferente. Las sobras de pollo asado o a la parrilla funcionan bien en esta receta.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

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.



Salada de Macarrão com Frango

Tempo de preparação: 1 hora e 10 minutos

Tempo de cozimento: 9 minutos

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$7.32 por receita, \$1.22 por porção

Ingredientes

2 copos de macarrão de trigo integral cozido e refrigerado na geladeira por 1 hora

1 copo de cenoura ralada

1 copo de aipo picado

1 lata (10 onças) de frango, escorrido OU 1 libra de peito de frango desossado e sem pele, cozido e em cubos

¼ copo de molho de salada Italiano

Modo de Preparo

- 1) Em uma tigela grande, adicione o macarrão cozido, a cenoura, o aipo e o frango. Misture tudo junto.
- 2) Despeje o molho de salada por cima e misture bem. Saboreie!

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 200

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 40mg 13%

Sodium 260mg 11%

Total Carbohydrate 22g 8%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 16g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 29mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 298mg 6%

Vitamin A 163mcg 20%

*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.



Dica para economizar dinheiro:

Em vez de jogar fora as sobras, reaproveite-as em um prato diferente. As sobras de frango assado ou grelhado funcionam bem nesta receita.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.