



**ADRIAN  
GARCIA**  
COMMISSIONER



# Healthy Recipe of the Month: **APRIL**



## **BLT Pasta Salad**

ACTIVE TIME: 15 Minutes  
TOTAL TIME: 25 Minutes  
SERVINGS: 10

### **INGREDIENTS:**

- 1 (16 ounce) package medium shell pasta
- 1 pound sliced bacon
- 4 ripe Roma tomatoes, diced
- 1 small red onion, chopped
- 1 cup ranch dressing
- 1/2 teaspoon freshly ground black pepper
- 1 head romaine lettuce, shredded (about 3 cups)

### **DIRECTIONS:**

1. Gather all ingredients.
2. Bring a large pot of lightly salted water to a boil; add pasta, and cook until tender, about 8 minutes.
3. Drain, and rinse under cold water to cool.
4. Meanwhile, cook bacon in a large deep skillet over medium-high heat until browned and crisp.
5. Remove from the pan and drain on paper towels; crumble and set aside.
6. Combine cooked pasta, 3/4 of the bacon, tomatoes, onion, ranch dressing, and pepper in a large bowl; toss to coat.
7. Mix in lettuce. Top with remaining bacon. Enjoy!

### **NUTRITIONAL INFORMATION:**

Servings Per Recipe 10  
Calories 363  
% Daily Value \*  
Total Fat 27g = 35%  
Saturated Fat 7g = 36%  
Cholesterol 51mg = 17%  
Sodium 984mg = 43%  
Total Carbohydrate 12g = 4%  
Dietary Fiber 1g = 5%  
Total Sugars 2g  
Protein 18g = 35%  
Vitamin C 5mg = 5%  
Calcium 25mg = 2%  
Iron 1mg = 6%  
Potassium 378mg = 8%

### **SCAN QR CODE FOR MORE INFO**





**ADRIAN  
GARCIA**  
COMMISSIONER



Receta Saludable  
del Mes:

**ABRIL**



# BLT Pasta Salad

TIEMPO ACTIVO: 15 minutos

TIEMPO TOTAL: 25 minutos

PORCIONES: 10

## INGREDIENTES:

- 1 paquete (16 onzas) de pasta de concha mediana
- 1 libra de tocino en rebanadas
- 4 tomates Roma maduros, picados en cubos
- 1 cebolla roja pequeña, picada
- 1 taza de aderezo ranch
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cabeza de lechuga romana, rallada (aproximadamente 3 tazas)

## INSTRUCCIONES:

1. Reúna todos los ingredientes.
2. Lleve a ebullición una olla grande con agua ligeramente salada. Agregue la pasta y cocine hasta que esté tierna, aproximadamente 8 minutos.
3. Escorra la pasta y enjuáguela con agua fría para enfriarla.
4. Mientras tanto, cocine el tocino en un sartén grande y profundo a fuego medio-alto hasta que esté dorado y crujiente.
5. Retire el tocino del sartén y colóquelo sobre toallas de papel para escurrir; desmenúcelo y resérvelo.
6. En un tazón grande, combine la pasta cocida,  $\frac{3}{4}$  del tocino, los tomates, la cebolla, el aderezo ranch y la pimienta. Mezcle bien para cubrir todos los ingredientes.
7. Incorpore la lechuga. Cubra con el resto del tocino y ¡disfrute!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Porciones por receta: 10  
 Calorías 363  
 % Valor Diario\*  
 Grasa Total 27g = 35%  
 Grasa Saturada 7g = 36%  
 Colesterol 51mg = 17%  
 Sodio 984mg = 43%  
 Carbohidratos Totales 12g = 4%  
 Fibra Dietética 1g = 5%  
 Azúcares Totales 2g  
 Proteína 18g = 35%  
 Vitamina C 5mg = 5%  
 Calcio 25mg = 2%  
 Hierro 1mg = 6%  
 Potasio 378mg = 8%

**ESCANEE EL  
CÓDIGO QR  
PARA MÁS  
INFORMACIÓN**

