

CÁ NGỪ ÁP CHẢO CHO BỮA TỐI

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Thời gian nấu: 15 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 2 chén mì Ý nguyên cám, luộc chín
- 2 (5 oz) cá ngừ đóng hộp, để ráo
- 1 (14,5 oz) cà chua cắt nhỏ đóng hộp ít muối
- 1 cốc nước sốt mì Ý đóng hộp ít muối

Nguyên liệu khác cần có:

- 1 củ hành nhỏ (~½ chén), thái hạt lựu
- 1 muỗng canh nước cốt chanh vàng
- 2 muỗng canh rau mùi tây khô
- 1 muỗng canh bột tỏi

Chỉ dẫn:

1. Cho ¼ cốc nước và hành tây và chảo lớn nấu lửa lớn vừa; cho đến khi hành chín (3-4 phút).
2. Cho cá hồi đã để ráo, cà chua thái hạt lựu, sốt mì Ý, nước cốt chanh và gia vị vào chảo. Giảm lửa và để sôi lăn tăn tầm 10 phút, thường xuyên khuấy đều.
3. Dùng với mì ống nóng.



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 4

Kích cỡ khẩu phần: 1 chén

Lượng calo: 224

Chất béo: 2 g

Natri: 263 mg

Carbohydrate: 33 g

Chất xơ: 6 g

Chất đạm: 20 g

Khẩu phần carbohydrate: 2

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm mì ống nguyên cám đã nấu chín (dùng loại không đóng hộp), cá ngừ nhạt ngâm đóng hộp, cà chua cắt hạt lựu không muối đóng hộp, sốt mì Ý với cà chua không muối, củ hành nhỏ, cốt nước chanh tươi, và gia vị.*