

## CENA DE SARTÉN DE ATÚN

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Incluido en la caja:**

- 2 tazas de pasta espagueti de trigo integral, cocida
- 2 latas (5 oz) de atún, escurridas
- 1 (14.5 oz) lata de tomates en cubitos bajos en sodio
- 1 taza de salsa de espagueti enlatada baja en sodio

**Se necesitan lo siguientes ingredientes adicionales:**

- 1 cebolla pequeña (~ ½ taza), cortada en cubitos
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de perejil seco
- 1 cucharada de ajo en polvo

**Direcciones:**

1. Agregue ¼ de taza de agua y la cebolla a una sartén a fuego medio-alto; cocine hasta que esté translúcida (3-4 minutos).
2. Agregue el atún escurrido, los tomates cortados en cubitos, la salsa para espaguetis, jugo de limón y condimentos a la sartén. Reducir el calor y cocine a fuego lento durante 10 minutos, revolviendo con frecuencia.
3. Sirva sobre pasta tibia.



**Información Nutricional\***

<b>Porciones totales:</b> 4
<b>Tamaño de la porción:</b> 1 taza
<b>Calorías:</b> 224
<b>Grasas:</b> 2 g
<b>Sodio:</b> 263 mg
<b>Carbohidratos:</b> 33 g
<b>Fibra:</b> 6 g
<b>Proteína:</b> 20 g
<b>Porciones de Carbohidratos:</b> 2

*\*Los datos de nutrientes incluyen pasta de espagueti de trigo integral cocida (no empacada), atún ligero enlatado en trozos en agua (escurrido), tomates sin sal agregada enlatados en cubitos, salsa de espagueti enlatada sin sal agregada con trozos de tomate, cebolla blanca pequeña, jugo de limón fresco y condimentos.*