

## УЖИН ТУНЕЦ НА СКОВОРОДЕ

**Время на подготовку:** 5 минут

**Время на приготовление:** 15 минут

**Входит в коробку:**

- 2 ч. готовых спагетти из цельнозерновой муки
- 2 (5 унций) банки тунца, слить жидкость
- 1 (14,5 унции) банка нарезанных кубиками помидоров с низким содержанием соли
- 1 ч. консервированного соуса для спагетти с низким содержанием соли

**Дополнительные ингредиенты:**

- 1 маленькая головка лука (~½ ч.), нарезать
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 2 столовых ложки сушеной петрушки
- 1 столовая ложка сушеного молотого чеснока

**Инструкции:**

1. Поместите ¼ ч. воды и нарезанный лук в большую сковороду на средне-сильный огонь; готовьте до прозрачности (3-4 минуты).
2. Добавьте в сковороду тунца, с которого слили жидкость, соус для спагетти, лимонный сок и специи. Уменьшите огонь и тушите 10 минут, часто помешивая.
3. Выложите поверх теплых спагетти.



**Питательная ценность\***

**Всего порций:** 4  
**Размер порции:** 1 ч.  
**Калории:** 224  
**Жиры:** 2 г  
**Натрий:** 263 мг  
**Углеводы:** 33 г  
**Пищевые волокна:** 6 г  
**Белки:** 20 г  
**Углеводов в порции:** 2

*\*В питательной ценности учтены готовые спагетти из цельнозерновой муки (без упаковки), консервированный тунец в воде (вода слита), консервированные резаные кубиками томаты без соли, консервированный соус для спагетти без соли с кусочками помидоров, мелкий белый лук, свежий лимонный сок и специи.*