

Eat Smart • Move More

Cazuela de Atún y Fideos

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo Total: 45 minutos



Ingredientes

Aerosol antiadherente para cocinar
8 onzas de pasta integral
10 onzas de brócoli congelado, descongelado y picado
5 onzas de atún empaquetado en agua, escurrido
1 taza de crema agria reducida en grasa
¼ taza de mayonesa liviana
1 cucharadita de mostaza amarilla
¼ cucharadita de pimienta negra molida
¼ taza de queso cheddar reducido en grasa, en tiras

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 serving (233.76g)

Amount per serving **Calories** 350

% Daily Value*	
Total Fat	12g 15%
Saturated Fat	4.5g 23%
Trans Fat	0g
Cholesterol	35mg 12%
Sodium	330mg 14%
Total Carbohydrate	48g 17%
Dietary Fiber	8g 29%
Total Sugars	4g
Includes g of Added Sugars	
Protein	21g
Vitamin D	1mcg 2%
Calcium	170mg 15%
Iron	5mg 25%
Potassium	328mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparación

- Calentar el horno a 350°F. Rociar un plato de cazuela con aerosol antiadherente para cocinar. Dejar reposar.
- Cocinar la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escurrir y agregar a la fuente para horno.
- Esparrir el brócoli y el atún en forma pareja sobre la pasta en la fuente para horno.
- En un bol aparte, batir la crema agria, la mayonesa, la mostaza y la pimienta. Esparrir sobre la mezcla de la pasta y cubrir con el queso.
- Hornear hasta que esté dorado, aproximadamente unos 30 minutos.

Consejos Rápidos

- Intente reemplazar el atún por pollo enlatado o sobras de pollo en tiras para lograr un sabor diferente.
- Seleccionar una variedad de pasta tales como los rotini, penne, coditos, farfalle o valvas. ¡Haga que la hora de la comida sea divertida con una pasta divertida!

Follow us | Like us



www.eatsmart.ext.vt.edu

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

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

(Receta adaptada de <http://www.cooks.com>)

www.eatsmart.ext.vt.edu