

Pasta de atún con guisantes

CREATE
HEALTHY CHOICES
en español

Ingredientes

- 2 tazas de fusilli o pasta de tornillo cocida
- 2 latas de 5 onzas de atún en agua
- 1 lata de 8 onzas de tomate en trozos
- 1 lata de 8 onzas de chícharos o guisantes
- ½ taza de cebolla morada finamente picada
- ½ taza de chile morrón o pimiento rojo
- 3/4 taza de aderezo o vinagreta italiana
- Sal y pimienta

Modo de preparación

En un recipiente, mezcle el atún, la cebolla morada y el chile pimiento. Sazone con sal y pimienta. Enjuague y escurra los chícharos o guisantes. Escorra el tomate en trozos y agregue ambos a la mezcla de atún junto con el aderezo o vinagreta italiana. Revuelva bien para que todos sus ingredientes se integren. Cúbrala con un plástico y colóquela en el refrigerador por 20 minutos.



CREATE SNAP-ED
BETTER HEALTH

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.

Extension
UtahStateUniversity.



Encuentre más recetas y sugerencias para tener una mejor salud en CreateBetterHealth.espanol.org