

Ensalada de Pasta con Atún y Calabaza de Verano

El atún agrega proteínas a esta rápida y fácil ensalada de pasta de calabaza de verano. Intente agregar cualquier variedad de verduras para que este sea un plato más colorido y abundante.

Rinde: 6 porciones

Fuente: adaptado de receta de [foodhero.org/ensalada de pasta con atún](http://foodhero.org/ensalada-de-pasta-con-atun)

Ingredientes

- 2 tazas de pasta sin cocer
- 2 latas de atún en agua, escurridas. De 5 oz cada una.
- 1/2 taza de calabaza de verano (calabacín/calabaza amarilla) cortada en cubitos
- 1/4 taza de zanahorias en rodajas
- 1/3 taza de cebolla cortada en cubitos
- 1/4 taza de Aderezo Italiano

Pasos

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escorra y enjuague con agua fría.
2. En un tazón grande, combine todos los ingredientes restantes con la pasta y mezcle suavemente.
3. Refrigere hasta que esté listo para servir.

Utensilios necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Utensilios para medir
- Olla y Colador para cocinar pasta



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!

Haz clic en la imagen para ver el vídeo de la receta.



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	240
Grasa total:	8 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	20 mg
Sodio:	170 mg
Carbohidratos Totales:	28 g
Fibra Dietética:	2 g
Azúcares Totales:	2 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	14 g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$8.67

Costo promedio/porción: \$1.45

La receta rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes

☐		Añadir 1 al carrito Pasta seca (los rotini o macarrones funcionan bien)	☐		Añadir 1 al carrito Zanahoria Fresca
☐		Añadir 2 al carrito Atún en agua 5 oz	☐		Añadir 1 al carrito Cebolla morada (10 oz promedio)
☐		Añadir 1 al carrito Calabacín (9 oz promedio)	☐		Añadir 1 al carrito Aderezo italiano botella de 8 oz

Mis notas de cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.