



ROTINI WITH TUNA AND TOMATO SAUCE

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 15 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

- 1 pound whole wheat rotini
- 1 (26-ounce) jar of your favorite low-sodium marinara sauce
- 2 (6-ounce) cans of albacore tuna packed in water, drained
- 1 tablespoon whole drained capers
- 1 teaspoon lemon zest
- 1 tablespoon chopped fresh parsley leaves



PREPARATION

1. Cook the pasta in a large pot of boiling water until tender but still firm to the bite, about 8 minutes.
2. Meanwhile, combine the tomato sauce, tuna, capers, and lemon zest in a heavy large skillet. Using a fork, break the tuna into chunks. Simmer to blend the flavors, about 5 minutes. Season with salt and pepper, to taste.
3. Drain pasta, reserving 1 cup of the cooking liquid. Add the pasta to the sauce and toss to coat. Toss the pasta with enough reserved cooking liquid to moisten. Stir in the parsley and serve.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 287, Total Fat 5g, Carbohydrates 42g, Fiber 9g, Protein 20g, Sodium 153mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

Foodnetwork.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 5/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ROTINI CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 15 minutos

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 1 libra pasta rotini de grano integral
- 1 (26-onza) frasco de su salsa marinara favorita, baja en sodio
- 2 (6-onza) latas atún blanco enlatado en agua, escurrido
- 1 cucharada alcaparras escurridas
- 1 cucharadita ralladura de limón
- 1 cucharada hojas de perejil fresca, cortados



PREPARACIÓN

1. Cocine la pasta en una olla grande con agua hirviendo hasta tierno pero todavía firme a la mordida como 8 minutos.
2. Mientras, combine la salsa de tomate, atún, alcaparras, y ralladura de limón en un sartén grande. Usando un tenedor, rompa el atún en trozos. Hierva a fuego lento para mezclar los sabores como 5 minutos. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
3. Colar la pasta, reservando 1 taza del líquido. Añade la pasta a la salsa y revuela para cubrir. Revuela la pasta con suficiente líquido reservado para humedecer. Revolver el perejil y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 287, Grasa Total 5g, Carbohidratos 42g, Fibra 9g, Proteína 20g, Sodio 153mg

FUENTE (O ADAPTADA DE)

Foodnetwork.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 5/17
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés