

Pasta con atn

Prep time: 10 minutes

Cook time: 10 minutes

Makes: 4 porciones

Ingredients

- 8 ounces** espaguetis crudos (u otra pasta)
- 1 tablespoon** aceite vegetal (o aceite de canola)
- 1** cebolla pequeña, picada
- 1/2 cup** brócoli picado (o calabacín)
- 1 1/2 cups** salsa para pasta a base de tomate
- 1 can** atún, escurrido (5 onzas)
- sal y pimienta (al gusto, opcional)
- 2 tablespoons** queso Parmesano (opcional)

Directions

1. Cueza los espaguetis de acuerdo con las instrucciones del paquete y escurra.
2. Caliente el aceite en una cacerola o sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y el brócoli (o calabacín). Cocine hasta que se ablanden.
3. Añada la salsa a base de tomate. Deje que hierva. Baje la temperatura y cocine a fuego lento durante 3 minutos.
4. Añada el atún escurrido en la mezcla de salsa. Mezcle lo suficiente para que el atún se caliente.
5. Añada sal y pimienta al gusto (opcional). Agregue los espaguetis cocidos a la salsa. Revuelva la pasta y la salsa hasta mezclarlas uniformemente.
6. Opcional: Agregue 2 cucharadas de queso parmesano a la mezcla de pasta y salsa ya cocidas.
7. Sirva caliente.

Notes

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	350	
Total Fat	6 g	9%
Protein	18 g	
Carbohydrates	53 g	18%
Dietary Fiber	5 g	20%
Saturated Fat	0.5 g	3%
Sodium	190 mg	8%

Opcional: Agregue 2 cucharadas de queso parmesano a la mezcla de pasta y salsa ya cocidas.