



Guisado de Atún

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Costo por porción: \$0.84

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tabla para cortar y cuchillo
- Abrelatas
- Olla grande
- Sartén para freír grande
- Tazas y cucharas para medir
- Cuchara para mezclar

Ingredientes:

- 2 tazas de macaroni de trigo, sin cocinar
- ½ taza de cebolla, cortada en cuadritos
- 1 taza de leche bajo en grasa
- 1½ taza de queso cheddar bajo en grasa, cortado en tiras
- 1 10-onzas de sopa de crema de hongos bajo en sal
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 1 6-onzas de un bote de atún, escurrir el agua
- 1 taza de apio, cortada en cuadritos
- 1 taza de chícharo y zanahoria, congelada

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Preparar el fideo de acuerdo a las instrucciones.
Ecurrir el exceso de líquido y déjelo a un lado.
4. Lavar y picar las verduras; si es que se necesita hacerlo.
5. En una sartén grande de teflón dore la cebolla por varios minutos.
6. Agregar a la sartén leche, sopa, queso, ajo en polvo y pimienta negra. Mezcle todos los ingredientes hasta que esté completamente derretido.
7. Bajar la temperatura del fuego y agregar el atún, fideo, apio, chícharo, zanahorias y mezcle bien todos los ingredientes en el sartén. Dejar a fuego lento por 5 minutos.
8. Servir inmediatamente.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

| Datos Nutricionales | |
|-----------------------------|----------------------|
| Tamaño de la porción 1 taza | |
| Porciones en el paquete 6 | |
| Cantidad por porción | |
| Calorías 260 | Calorías de grasa 80 |
| %Valor Diario* | |
| Grasa total 9g | 14% |
| Grasa saturada 4g | 20% |
| Ácido graso trans 0g | |
| Colesterol 30mg | 10% |
| Sodio 350mg | 15% |
| Total de carbohidratos 30g | 10% |
| Fibra dietética 3g | 12% |
| Azúcares 4g | |
| Proteínas 19g | |
| Vitamina A 40% | Vitamina C 4% |
| Calcio 50% | Hierro 8% |