

TAZÓN DE ATÚN Y VEGETALES



INGREDIENTES Sirve: 6 | porción: 1 taza



arroz integral
1 taza



aceite de canola
1½ cucharadita



cebolla
1 mediana



ajo
3 dientes o 1
cucharadita de
ajo en polvo



pimienta roja
½ cucharadita



apio
1 taza



**espinaca enlatada,
sin sal añadida**
1 taza (escurrida)



**zanahorias
enlatadas, sin
sal añadida**
1 taza (escurrida)



**tomates picados
enlatados, sin sal
añadida**
1 taza (escurrida)



**atún enlatado,
bajo en sodio**
10 onzas
(escurrida)



**salsa de soya, bajo
en sodio**
6 cucharaditas



INSTRUCCIONES

1. PREPARE EL ARROZ



Caliente 4 tazas del agua y el arroz integral en una olla hasta que hierva. Una vez que hierva, tape y reduzca el calor. Cocine por 25 minutos o hasta que este blando.

2. PREPARE LOS VEGETALES



Corte la cebolla, el apio y el ajo en cuadritos.

3. COCINE LOS VEGETALES



Añada el aceite a una sartén grande antiadherente y saltée la cebolla, el ajo, el apio y la pimienta roja a fuego medio hasta que estén blandos.

4. COCINE EL RESTANTE DE LOS VEGETALES



Añada las zanahorias, los tomates y la espinaca y saltée por otros 2 minutos.

5. COCINE EL ATÚN



En otra sartén, caliente el atún y la salsa soya a fuego medio hasta que se entibie.

6. MEZCLE TODO JUNTO



Mezcle el arroz, el atún, y los vegetales hasta que este bien combinado. Sirva y disfrute.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 230	Carbohidratos Totales: 31g	Proteínas: 15g
Grasa Total: 5g	Fibra Dietética: 5g	Sodio: 590mg

LOWCOUNTRY FOOD BANK



Este recurso es fundado por El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés), parte de Departamento de Agricultura de los EE. UU (USDA, por sus siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.