

# TAZÓN DE ATÚN Y VEGETALES



## INGREDIENTES

Sirve: 6 | porción: 1 taza



**arroz integral**  
1 taza



**aceite de canola**  
 $1\frac{1}{2}$  cucharadita



**cebolla**  
1 mediana



**ajo**  
3 dientes o 1  
cucharadita de  
ajo en polvo



**pimienta roja**  
 $\frac{1}{2}$  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.

## 3. COCINE LOS VEGETALES



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

## 5. COCINE EL ATÚN



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

## 2. PREPARE LOS VEGETALES



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

## 4. COCINE EL RESTANTE DE LOS VEGETALES



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

## 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

