

BOL DE ATÚN Y VEGETALES



INGREDIENTES Porciones: 6 | Tamaño de la porción: 1 taza



Arroz integral
1 taza



Aceite de canola
1 1/2 cucharadita



Cebolla
1 mediana



Ajo
3 dientes o 1 cucharadita de ajo en polvo



Pimienta roja molida
1/2 cucharadita



Apio
1 taza



Espinacas en lata sin sal añadida
1 taza (escurrida)



Zanahorias enlatadas sin sal añadida
1 taza (escurrida)



Tomates en dados enlatados sin sal
1 taza (escurrido)



Atún enlatado bajo en sodio
10 onzas (escurrido)



Salsa de soya baja en sodio
6 cucharaditas

INSTRUCCIONES

1. PREPARAR EL ARROZ



Caliente 4 tazas de agua y el arroz integral en una olla pequeña y llévelo a ebullición. Una vez hirviendo, tape y reduzca el fuego. Cocine durante 25 minutos o hasta que esté blando.

2. PREPARAR LOS VEGETALES



Pique la cebolla, el apio y el ajo.

3. COCINAR LOS VEGETALES



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

4. COCINAR LOS VEGETALES RESTANTES



Añada las zanahorias, los tomates y las espinacas y sofríalos otros 2 minutos.

5. COCINAR EL ATÚN



En una sartén aparte, caliente el atún y la salsa de soja a fuego medio hasta que estén bien calientes.

6. MEZCLAR TODO



Mezcle bien el arroz, el atún y los vegetales. Sirva y disfrute

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 230 Carbohidratos totales: 31g Proteína: 15g
Grasas totales: 5g Fibra dietética: 5g Sodio: 590mg