



ROTINI WITH TUNA AND TOMATO SAUCE

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 15 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

- 1 pound whole wheat rotini
- 1 (26-ounce) jar of your favorite low-sodium marinara sauce
- 2 (6-ounce) cans of albacore tuna packed in water, drained
- 1 tablespoon whole drained capers
- 1 teaspoon lemon zest
- 1 tablespoon chopped fresh parsley leaves

PREPARATION

1. Cook the pasta in a large pot of boiling water until tender but still firm to the bite, about 8 minutes.
2. Meanwhile, combine the tomato sauce, tuna, capers, and lemon zest in a heavy large skillet. Using a fork, break the tuna into chunks. Simmer to blend the flavors, about 5 minutes. Season with salt and pepper, to taste.
3. Drain pasta, reserving 1 cup of the cooking liquid. Add the pasta to the sauce and toss to coat. Toss the pasta with enough reserved cooking liquid to moisten. Stir in the parsley and serve.

SOURCE

Foodnetwork.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1 cup (203g)

Amount per serving
Calories 320

	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 43g	16%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 21g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 48mg	4%
Iron 4mg	20%
Potassium 3mg	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 1/18

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ROTINI CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 15 minutos

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 1 libra pasta rotini de grano integral
- 1 (26-onza) frasco de su salsa marinara favorita, baja en sodio
- 2 (6-onza) latas atún blanco enlatado en agua, escurrido
- 1 cucharada alcaparras escurridas
- 1 cucharadita ralladura de limón
- 1 cucharada hojas de perejil fresca, cortados

PREPARACIÓN

1. Cocine la pasta en una olla grande con agua hirviendo hasta tierno pero todavía firme a la mordida como 8 minutos.
2. Mientras, combine la salsa de tomate, atún, alcaparras, y ralladura de limón en un sartén grande. Usando un tenedor, rompa el atún en trozos. Hierva a fuego lento para mezclar los sabores como 5 minutos. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
3. Colar la pasta, reservando 1 taza del líquido. Añade la pasta a la salsa y revuela para cubrir. Revuela la pasta con suficiente líquido reservado para humedecer. Revolver el perejil y servir.

FUENTE

Foodnetwork.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1 cup (203g)

Amount per serving
Calories 320

	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 43g	16%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%

Protein 21g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 48mg	4%
Iron 4mg	20%
Potassium 3mg	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 1/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés