

Cazuela de Pasta con Atún

Esta receta es una buena fuente de hierro, que lleva el oxígeno en la sangre.

Ingredientes:

- 2 1/2 tazas de pasta en forma de concha, sin cocinar
- 1 cucharadita de **aceite vegetal**
- 1 **cebolla**, mediana y cortada
- 7 **champiñones**, enteros y cortados en rebanadas
- 1 (10 3/4 onzas) lata de **crema de champiñones**
- 1 lata de 7 onzas de **atún empacado en agua**, escurrida
- 1/2 cucharadita de **semilla de apio molido**
- 1/8 cucharadita de cada una: de **sal** y de **pimienta**
- 1/2 cucharadita de **hojas de eneldo molido**
- 1/4 cucharadita de **ajo en polvo**
- 1/8 cucharadita de **chile rojo tipo "cayenne"**
- 1/4 taza de **leche baja en grasa**
- 1/3 taza de **queso parmesano**, rallado
- 1 taza de **chícharos congelados**
- 2 cucharadas de **migas de pan seco**

Preparación:

1. Caliente el horno a 350° Fahrenheit.
2. Cocine la pasta en agua hirviendo, de acuerdo a las direcciones del paquete.
3. En una sartén grande ponga el aceite a fuego medio, añada la cebolla y cocine hasta que esté tierna.
4. Añada las rebanadas de champiñones. Reduzca a fuego bajo, cubra la sartén y cocine hasta que los champiñones estén tiernos.
5. Añada los ingredientes restantes, excepto las migas de pan. Revuelva para combinar.
6. Añada la pasta cocinada y escurrida. Mezcle con cuidado.
7. Póngalo en una cazuela. Rocíe con migas de pan.
8. Hornee sin cubrir a 350° Fahrenheit por 15 minutos o hasta que esté con burbujas.
9. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Ideas Brillantes:

Sustituya el queso parmesano por queso tipo "cheddar" rallado.

Nutrition Facts

Serving Size 1 Cup (224g)	
Servings Per Container 7	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 50
% Daily Value*	
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 530mg	22%
Total Carbohydrate 36g	12%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 4g	
Protein 17g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 10%
Calcium 8%	• Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**7 porciones de 1 taza
cada una**

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>