

Pasta con Salmón al Sartén

Porciones 6

Ingredientes:

- 1½ taza de pasta integral (o cualquier tipo de pasta que tenga a la mano)
- 1 cucharada de margarina o mantequilla
- 2 cucharadas cebolla picada
- 1 lata (5 onzas) de salmón, escurrido (aproximadamente ½ taza de salmón cocido)
- 2 tomates pequeños, picados
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de perejil fresco picado o 1 cucharadita de perejil seco
- ¼ de cucharadita de sal



Preparación:

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurra y luego déjela a un lado.
2. Mientras se cocina la pasta, caliente la mantequilla en una sartén mediana a fuego medio (si es en una sartén eléctrica, 300° F). Añada la cebolla y cocine hasta que esté tierna.
3. Añada la pasta cocida, el salmón, el tomate, el jugo de limón, el perejil y la sal. Cocine hasta que todo esté caliente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción 1/2 taza (150g)	
Porciones por Envase 6	
Cantidad por Porción	
Calorías 140	Calorías de Grasa 30
% Valor Diario*	
Grasa Total 3g	5%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans (transgénica) 0g	
Colesterol 20mg	7%
Sodio 160mg	7%
Carbohidratos Total 22g	7%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 2g	
Proteínas 8g	
Vitamina A 2%	•Vitamina C 20%
Calcio 2%	•Hierro 6%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,300mg 2,300mg
Carbohidrato Total	300g 375g

Pasta con Salmón al Sartén

Porciones 6

Ingredientes:

- 1½ taza de pasta integral (o cualquier tipo de pasta que tenga a la mano)
- 1 cucharada de margarina o mantequilla
- 2 cucharadas cebolla picada
- 1 lata (5 onzas) de salmón, escurrido (aproximadamente ½ taza de salmón cocido)
- 2 tomates pequeños, picados
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de perejil fresco picado o 1 cucharadita de perejil seco
- ¼ de cucharadita de sal



Preparación:

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurra y luego déjela a un lado.
2. Mientras se cocina la pasta, caliente la mantequilla en una sartén mediana a fuego medio (si es en una sartén eléctrica, 300° F). Añada la cebolla y cocine hasta que esté tierna.
3. Añada la pasta cocida, el salmón, el tomate, el jugo de limón, el perejil y la sal. Cocine hasta que todo esté caliente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción 1/2 taza (150g)	
Porciones por Envase 6	
Cantidad por Porción	
Calorías 140	Calorías de Grasa 30
% Valor Diario*	
Grasa Total 3g	5%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans (transgénica) 0g	
Colesterol 20mg	7%
Sodio 160mg	7%
Carbohidratos Total 22g	7%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 2g	
Proteínas 8g	
Vitamina A 2%	•Vitamina C 20%
Calcio 2%	•Hierro 6%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,300mg 2,300mg
Carbohidrato Total	300g 375g