

## Cazuela de Macarrones con Atún y Queso Derretido

6 Porciones

### Ingredientes:

- 2 tazas de macarrones, sin cocer
- 3/4 taza de queso cheddar rallado
- 1/3 taza de leche descremada
- 1 lata de atún (7 oz), escurrida
- 1 taza de guisantes congelados o enlatados



### Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Prepare los macarrones de acuerdo con las instrucciones del paquete. Reduzca por más o menos un tercio el tiempo de cocción, ya que éstos serán horneados. Drene.
3. Agregue los guisantes, la leche, el atún y ½ taza de queso.
4. Vierta en un molde para cazuelas.
5. Espolvoree con el ¼ de taza de queso restante.
6. Hornee de 20 a 25 minutos hasta que la cazuela alcance una temperatura interna de 165 °F.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/2 taza	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 150	
	% Valores Diarios *
Grasa Total 4g	5%
Grasa Saturada 2g	10%
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 140mg	6%
Carbohidrato Total 14g	5%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 2g	
Proteínas 15g	
Vitamina D 0mcg	Potasio 158mg
Calcio 230mg	Hierro 1mg

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

## Cazuela de Macarrones con Atún

6 Porciones

### Ingredientes:

- 2 tazas de macarrones, sin cocer
- 3/4 taza de queso cheddar rallado
- 1/3 taza de leche descremada
- 1 lata de atún (7 oz), escurrida
- 1 taza de guisantes congelados o enlatados



### Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Prepare los macarrones de acuerdo con las instrucciones del paquete. Reduzca por más o menos un tercio el tiempo de cocción, ya que éstos serán horneados. Drene.
3. Agregue los guisantes, la leche, el atún y ½ taza de queso.
4. Vierta en un molde para cazuelas.
5. Espolvoree con el ¼ de taza de queso restante.
6. Hornee de 20 a 25 minutos hasta que la cazuela alcance una temperatura interna de 165 °F.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/2 taza	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 150	
	% Valores Diarios *
Grasa Total 4g	5%
Grasa Saturada 2g	10%
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 140mg	6%
Carbohidrato Total 14g	5%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 2g	
Proteínas 15g	
Vitamina D 0mcg	Potasio 158mg
Calcio 230mg	Hierro 1mg

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.