



Fideos con Chícharos y Atún

5 Porciones • 1 Porción = 1 ½ Tazas

INGREDIENTES

- 3 tazas de chícharos verdes congelados o en lata
- ½ libra de fideos penne integrales
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen (partes divididas)
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- Jugo y cáscara de 1 limón
- 1 lata (12 onzas) de atún en agua escurrido
- 1 cebollita picada
- ½ taza de perejil picado
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de queso parmesano

INDICACIONES

1. Si usa chícharos congelados, deje descongelar. Si usa chícharos frescos, cocine en agua hirviendo durante 1 minuto. Escorra y enjuague con agua fría.
2. Lleve a hervor una cacerola grande con agua y una pizca de sal. Agregue los fideos y cocine siguiendo las indicaciones del paquete. Escorra, esparza ½ cucharada de aceite y revuelva para mezclar. Deje enfriar durante algunos minutos.
3. En un recipiente pequeño, mezcle el ajo, la mostaza, el aceite remanente y el jugo y la cáscara de limón. Revuelva bien hasta mezclar.
4. En un recipiente grande, mezcle el atún, los chícharos, la cebolla y los fideos. Vierta la mezcla de jugo de limón sobre los fideos y revuelva para mezclar. Condimente con sal y pimienta y revuelva con el perejil y el queso.

Nutrition Facts	
5 servings per container	
Serving size	1 1/2 cups
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 390mg	17%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 20g	
Vitamin D 11mcg	6%
Calcium 40mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 307mg	6%
<small>*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.</small>	

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families