

One-Pot Pasta with Tuna



Servings: 4
Time: 30



INGREDIENTS:

- 3 1/4 cups water
- 8 ounces whole-wheat spaghetti
- 2 teaspoons fresh lemon zest, plus juice of half a lemon
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon black pepper
- 2 (5 ounce) cans unsalted tuna, drained and flaked
- 1 tablespoon parsley flakes
- 2 tablespoons olive oil

DIRECTIONS:

1. Combine water, spaghetti, lemon zest, lemon juice, salt and pepper in a large deep skillet.
2. Bring to a boil, reduce heat to maintain a lively simmer and cook, stirring occasionally, until most of the water is absorbed and the pasta is tender, about 10 to 12 minutes.
3. Remove from heat and stir in tuna, parsley flakes, oil and serve.

This material was funded by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider.

UNA OLLA PASTA CON ATÚN



Porciones: 4
Tiempo: 30



INGREDIENTES:

- 3 1/4 tazas de agua
- 8 onzas de espagueti de trigo integral
- 2 cucharaditas de ralladura de limón fresco, más jugo de medio limón
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 2 (5 onza) de latas de atún sin sal, escurridas y en copos
- 1 cucharada de hojuelas de perejil
- 2 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. Combine agua, espagueti, aceitunas, ralladura de limón, jugo de limón, sal y pimienta en una sartén grande y profunda.
2. Llevar a ebullición, reducir el fuego para mantenerlo a fuego lento y cocinar, revolviendo ocasionalmente, hasta que se absorba la mayor parte del agua y la pasta esté tierna, de 10 a 12 minutos.
3. Retire del fuego y agregue el atún, las hojuelas de perejil, el aceite y sirva.

Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional del USDA - SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.