

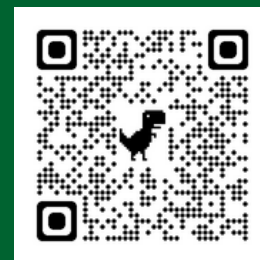


TUNA PASTA MARINARA

Serves 4 | Ready in 15 minutes

INGREDIENTS

- 1 ½ cups spaghetti sauce
- 5 ounces tuna packed in oil or water, drained
- 2 tablespoons olives diced
- 1 tablespoon basil dried or 1 tablespoon oregano dried
- Black pepper to taste
- 2 tablespoons parsley fresh, (optional)
- 1 lemon zested (optional)
- ½ pound whole-wheat pasta



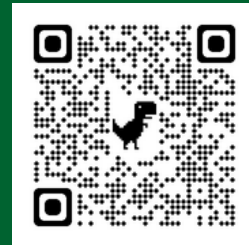
SCAN FOR MORE
RECIPES!



Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer. Visit www.CalFreshHealthyLiving.org for healthy tips.

STEP-BY-STEP

1. Prepare the pasta according to the package directions.
2. In the meanwhile, combine the sauce, tuna, olives, dried basil or oregano in a small pot, rice cooker, or microwave.
3. Cook to blend the flavors. Break up tuna, if necessary. This takes about 5 minutes in the pot or 1 cycle of the rice cooker. If using the microwave, cover and heat for 2 minutes; stir, cover, and heat for another minute.
4. Season with pepper and lemon zest. Toss sauce with pasta and additional seasonings.



¡ESCANEA PARA
MAS RECETAS!



Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Visite www.CalFreshHealthyLiving.org para obtener consejos saludables.

PASTA A LA MARINERA CON ATÚN

Rinde 4 porciones | Listo en 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de salsa para pasta
- 5 onzas de atún empacado en aceite o agua, escurrido
- 2 cucharadas de aceitunas picadas
- 1 cucharada de albahaca seca o 1 cucharada de orégano seco
- Pimienta negra al gusto
- 2 cucharadas de perejil fresco, (opcional)
- 1 limón rallado (opcional)
- ½ libra de pasta integral

PASO A PASO

1. Prepare la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, combine la salsa, el atún, las aceitunas, la albahaca seca o el orégano en una olla pequeña, una olla arrocera o en el microondas.
3. Cocine para mezclar los sabores. Desmenuce el atún, si es necesario. Esto toma alrededor de 5 minutos en la olla o 1 ciclo de la olla arrocera. Si usa el microondas, cubra y caliente por 2 minutos; revuelva, cubra y caliente por otro minuto.
4. Sazone con pimienta y ralladura de limón. Mezcle la salsa con pasta y condimentos adicionales.