

## 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	
<b>Calorías</b> 140	Calorías de Grasa 30
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 3g	<b>5%</b>
Grasa Saturada 1.5g	<b>8%</b>
Grasa Trans (transgénica) 0g	
<b>Colesterol</b> 20mg	<b>7%</b>
<b>Sodio</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Carbohidratos Total</b> 22g	<b>7%</b>
Fibra Dietética 2g	<b>8%</b>
Azúcares 2g	
<b>Proteínas</b> 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	
<b>Calorías</b> 140	Calorías de Grasa 30
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 3g	<b>5%</b>
Grasa Saturada 1.5g	<b>8%</b>
Grasa Trans (transgénica) 0g	
<b>Colesterol</b> 20mg	<b>7%</b>
<b>Sodio</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Carbohidratos Total</b> 22g	<b>7%</b>
Fibra Dietética 2g	<b>8%</b>
Azúcares 2g	
<b>Proteínas</b> 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