

Manuales de recetas

Hoja de trabajo de recetas

(Doble por la mitad para separar las 2 recetas.)

Atún a la cacerola

4 latas (3 onzas) de atún en aceite
8 onzas de fideos coditos
2 cucharadas de manteca
1 taza de crema ácida
1 taza de leche entera
3 onzas de champiñones enlatados
½ taza de pan molido
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta
1 cucharadita de sal de cebolla
½ taza de queso parmesano
2 cucharadas de manteca derretida

Caliente previamente el horno a 350°. Cocine los fideos en agua con sal y escúrralos una vez cocidos. Coloque los fideos en una olla; agregue manteca; mezcle el atún, la crema ácida, la leche, los champiñones, la sal, la pimienta y la sal de cebolla. Enmanteque una fuente para horno de 2 cuartos y agregue la mezcla de atún, esparciéndola para que quede pareja. Mezcle el pan molido, el queso parmesano y la manteca derretida; esparza esta mezcla en la cacerola. Cocine en el horno entre 30 y 40 minutos. Rinde 6 raciones.

Calorías: 480
Calorías de grasa: 235
Grasas totales : 138 gramos
Grasas saturadas: 59 gramos
Sodio: 1100 mg
Fibra: 0 gramos

Cazuela de atún con pocas grasas

4 latas (3 onzas) de atún en agua
8 onzas de fideos coditos
1 lata de sopa crema de champiñones
1 taza de leche descremada o al 1%
½ taza de cebolla cortada en dados
½ taza de apio picado
½ taza de zanahorias picadas
½ cucharadita de pimienta
1 cucharadita de páprika
½ taza de queso con pocas grasas, cortado en tiras
½ taza de copos de avena
2 cucharadas de margarina

Caliente previamente el horno a 350°. Cocine los fideos en agua sin sal y escúrralos una vez cocidos. Coloque los fideos en una olla; mezcle el atún, la sopa crema de champiñones, la leche descremada, la cebolla, las zanahorias y el apio picados. Rocíe una fuente para horno de 2 cuartos con aceite de cocina en aerosol sin grasa y agregue la mezcla de atún, esparciéndola para que quede pareja. Combine los copos de avena, el queso cortado en tiras y la margarina derretida y esparza esta mezcla en la cacerola. Cocine en el horno entre 30 y 40 minutos. Rinde 6 raciones.

Calorías: 175
Calorías de grasa: 55
Grasas totales: 25 g
Grasas saturadas > 1 gramo
Sodio: 600 mg
Fibras: 2 gramos