

Pasta de Atún

Linda Harrison

Estados Unidos

Porciones: 4-6 personas

Rinde: 6 tazas

Tiempo: 2:20 horas

Ingredientes

- 2 latas de 5 onzas de atún sin sal envasado en agua
- 1/2 libra (8 onzas) de pasta en tubitos de harina de trigo integral
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- 1 cebolla amarilla chica, cortada en dados (opcional)
- 1 ramillete de perejil, picado grueso (opcional)

Instrucciones

- Ponga agua en una olla mediana y lleve a punto de hervir. Hierva la pasta siguiendo las instrucciones en la caja. Escorra la pasta y enjuague con agua fría. Escorra bien.
- Mientras cocina la pasta, mezcle el atún en un tazón grande y combine con el aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta negra (y la cebolla opcional).
- Cuando la pasta esté lista, mezcle con el atún y refrigere durante dos horas.
- Decore con perejil fresco.

¿Sabía Usted?

Los limones tienen mucha vitamina C; esta vitamina tiene una función importante en la prevención de enfermedades y favorece la digestión. Las enfermedades cardiovasculares, los derrames cerebrales y el cáncer se ha asociado a una falta de vitamina C en la dieta.

