



Tuna Pasta Salad

Prep time: 5 minutes

Cook time: 10 minutes

Servings per recipe: 6

Serving size: 1 cup

Cost: \$3.53 per recipe, \$0.59 per serving

Ingredients

- 2 cups uncooked whole wheat pasta
- 1 cup shredded carrots
- 1 cup chopped celery
- 2 (5 ounce) cans tuna, in water, drained
- ¼ cup Italian salad dressing

Directions

- 1) Cook pasta according to package directions.
- 2) In a large bowl, combine cooked pasta, carrots, celery, and tuna. Chill for 1 hour.
- 3) Pour salad dressing over pasta mixture. Toss and serve.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 220

% Daily Value*

Total Fat 4g 5%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg 7%

Sodium 310mg 13%

Total Carbohydrate 30g 11%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 17g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 36mg 2%

Iron 2mg 10%

Potassium 307mg 6%

Vitamin A 185mcg 20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

\$\$ Money-Saving Tip: Tuna is a healthy, low-cost source of protein.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI

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



Ensalada de Atún y Pasta

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$3.53 por receta, \$0.59 por porción

Ingredientes

- 2 tazas pasta integral, cruda
- 1 taza zanahoria rallada
- 1 taza apio cortado
- 2 latas (5 onzas) atún, en agua, escurrido
- ¼ taza vinagreta tipo italiano

Preparación

- 1) Prepare la pasta según las instrucciones en el paquete.
- 2) En un tazón, combine la pasta cocida, la zanahoria, el apio y el atún. Ponga en la refrigeradora por 1 hora.
- 3) Eche la vinagreta sobre la pasta. Mezcle y sirva.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 220

% Daily Value*

Total Fat 4g 5%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg 7%

Sodium 310mg 13%

Total Carbohydrate 30g 11%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 17g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 36mg 2%

Iron 2mg 10%

Potassium 307mg 6%

Vitamin A 185mcg 20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

El atún es una fuente de proteína saludable y de bajo costo.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Salada de Macarrão e Atum

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 10 minutos

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$3.53 por receita, \$0.59 por porção

Ingredientes

- 2 copos de macarrão integral cru
- 1 copo de cenoura ralada
- 1 copo de aipo picado
- 2 latas (5 onças cada) de atum em água drenado
- ¼ copo de molho para salada italiano

Modo de preparo

- 1) Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem.
- 2) Em uma tigela grande, misture o macarrão cozido, a cenoura, aipo, e atum. Leve à geladeira por 1 hora.
- 3) Despeje o molho para salada sobre a mistura de macarrão. Misture e sirva.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 220

% Daily Value*

Total Fat 4g 5%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg 7%

Sodium 310mg 13%

Total Carbohydrate 30g 11%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 17g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 36mg 2%

Iron 2mg 10%

Potassium 307mg 6%

Vitamin A 185mcg 20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

\$\$ Dica para economizar dinheiro:
O atum é uma fonte de proteína saudável e de baixo custo.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.