

Tuna Casserole

What you need:

Utensils:

- Cutting board & knife
- Can opener
- Large saucepan
- Large skillet
- Measuring cups & spoons
- Mixing spoon

Ingredients:

- 2 cups 100% whole wheat elbow macaroni, uncooked
- ½ cup onion, chopped*
- 1 cup low-fat milk*
- 1½ cup low-fat cheddar cheese, shredded*
- 1 10-ounce can cream of mushroom soup
- ¼ teaspoon garlic powder
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 6-ounce can tuna in water, drained*
- 1 cup celery, chopped*
- 1 cup peas and carrot mixture, frozen

*WIC Approved Food Package

What to do:

1. Wash your hands and clean your cooking area.
2. Clean the tops of canned food items before opening them.
3. Prepare pasta according to package, drain water and set aside.
4. Wash and chop vegetables as needed.
5. In a large non-stick skillet, sauté onion for several minutes.
6. Add milk, cheese, soup, garlic powder, and black pepper to skillet; mix until cheese is completely melted.
7. Lower heat to low and add tuna, macaroni, celery and peas and carrots mixture to skillet. Mix well and cook on low for 5 minutes
8. Serve immediately

Prep Time: 20 minutes

Cook Time: 30 minutes

Cost per serving: \$0.78

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 270	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 660mg	28%
Total Carbohydrate 30g	10%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 4g	
Protein 20g	
Vitamin A 15%	Vitamin C 4%
Calcium 40%	Iron 8%



Guisado de atún

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tabla para cortar y cuchillo
- Abrelatas
- Olla grande
- Sartén para freír grande
- Tazas y cucharas para medir
- Cuchara para mezclar

Ingredientes:

- 2 tazas de macaroni de trigo, sin cocinar
- ½ taza de cebolla, cortada en cuadritos*
- 1 taza de leche bajo en grasa*
- 1½ taza de queso cheddar bajo en grasa, cortado en tiras*
- 10 onzas de sopa de crema de hongos
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 6 onzas de un bote de atún, escurrir el agua*
- 1 taza de apio, cortada en cuadritos*
- 1 taza de chícharo y zanahoria, congelada

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Preparar el fideo de acuerdo a las instrucciones. Escurrir el exceso de líquido y déjelo a un lado.
4. Lavar y picar las verduras; si es que se necesita hacerlo.
5. En una sartén grande de teflón dore la cebolla por varios minutos.
6. Agregar a la sartén leche, sopa, queso, ajo en polvo y pimienta negra. Mezcle todos los ingredientes hasta que esté completamente derretido.
7. Bajar la temperatura del fuego y agregar el atún, fideo, apio, chícharo, zanahorias y mezcle bien todos los ingredientes en el sartén. Dejar a fuego lento por 5 minutos.
8. Servir inmediatamente.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Costo por porción: \$0.78

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción 1 taza
Porciones en el paquete 6

Cantidad por porción	
Calorías 270	Calorías de grasa 70
%Valor Diario*	
Grasa total 8g	12%
Grasa saturada 3.5g	18%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 660mg	28%
Total de carbohidratos 30g	10%
Fibra dietética 4g	16%
Azúcares 4g	
Proteínas 20g	
Vitamina A 15%	Vitamina C 4%
Calcio 40%	Hierro 8%

*Paquete de alimentos aprobados por WIC

