



Ensalada de Fideos Espiral (Spiral Noodle Salad)

- 8 onzas de fideos espirales
- 3 zanahorias grandes, en rodajas
- ½ pimiento verde o rojo, cortado en cubitos
- 1 taza de guisantes ingleses recién cocido o congelado (o la mitad de una lata de 16 onzas, escurrida)
- 1 taza de tomates cerezos, o tomates grandes cortados
- ½ libra de brócoli, cortado en trozos

Cocine los fideos según las instrucciones en el paquete. Cocer al vapor el brócoli y las zanahorias sobre agua hirviendo hasta que estén crujiente-tiernos (más o menos 5 minutos). Agregue el pimiento y los guisantes durante el último minuto para cocer al vapor un poco. Mezcle todos los ingredientes y refrigérelos. (sigue a revés)



Fideos Con Atún (Tuna Noodles)

- ½ taza de cebolla, picada
- 1 cucharada de aceite
- 1/3 taza de queso Parmesano
- ½ taza de leche
- ¼ cucharadita de pimienta
- macarrón
- 6 onzas de mozzarella, rallado
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 2 (7 onza) latas de atún, escurridas
- 1 (10 ¾ onza) lata de sopa cremosa de apio
- ½ cucharadita de orégano, si quisiera
- 1 libra de fideos, de huevo o de

Saltee la cebolla y el ajo en el aceite hasta que estén tiernos. Agregue los siguientes 5 ingredientes. Cocine a fuego lento sin tapa por 5 minutos, removiendo a veces. Cocine los fideos según las instrucciones en el paquete. Escúrralos. Mezcle los fideos con la mezcla de atún y agregue la mozzarella. (sigue a revés)



Para hacer el aderezo:

1/8 taza de aceite de oliva, o otro aceite vegetal	1/2 taza de jugo de limón
1/8 cucharadita de pimienta roja, si quisiera	1/4 cucharadita de pimienta
2 dientes de ajo, picado	2 cucharadas de cebollinos
1 cucharadita de albahaca	1/2 cucharadita de eneldo, si quisiera

Ponga todo en un jarro, cierre la tapa, y agite bien. Vierta el aderezo sobre los fideos y vegetales. Mezcle bien y refrigere. Sírvala frío. Variaciones: Agregue 1 taza de jamón cocido y cortado en trozos, o 1 (8 onza) lata de atún, escurrida.

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 8

Cantidad por ración:

Calorías 167	25% de calorías de grasa	Grasa total 5g	Sodio 29mg
*Vitamina A 83%	*Vitamina C 71%	*Calcio 3%	*Hierro 10%

*Porcentaje de Valores Diarios

La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/ acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados. Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director
Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión
Julio 2003
Folleto FDNS-NE-SP 755

Ponga todo en una cacerola engrasada. Cubra la cacerola. Hornee a 350° F por 20 minutos. Quite la tapa y espolvoree el queso parmesano sobre todo. Hornee sin tapa por otros 5 minutos.

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 6

Cantidad por ración:

Calorías 514	25% de calorías de grasa
Grasa total 14g	Sodio 459mg
*Vitamina A 9%	*Vitamina C 2%
*Calcio 32%	*Hierro 25%

*Porcentaje de Valores Diarios

La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/ acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados. Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director
Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión
Julio 2003
Folleto FDNS-NE-SP 755