

Tuna Pasta Salad

INGREDIENTS

15 MINUTES 2-4 SERVINGS

- 6 oz. pasta of choice
- 1 15 oz. can yellow corn
- 1 5 oz. can of tuna
- 1/2 cup of mayonnaise (add more or less if desired)
- salt and pepper to taste
- Optional: 1-2 celery sticks, finely chopped or any other vegetable!



Tuna Pasta Salad

INGREDIENTS

15 MINUTES 2-4 SERVINGS

- 6 oz. pasta of choice
- 1 15 oz. can yellow corn
- 1 5 oz. can of tuna
- 1/2 cup of mayonnaise (add more or less if desired)
- salt and pepper to taste
- Optional: 1-2 celery sticks, finely chopped or any other vegetable!



PROCEDURE

1. Cook the pasta according to the package instructions, until al dente. Drain
2. Drain and rinse corn.
3. In a large bowl, add cooked pasta, corn, celery (optional), and drained tuna. Mix together.
4. Add mayo and salt and pepper.
5. Serve immediately or store in fridge, covered.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP.

This institution is an equal opportunity provider.

PROCEDURE

1. Cook the pasta according to the package instructions, until al dente. Drain
2. Drain and rinse corn.
3. In a large bowl, add cooked pasta, corn, celery (optional), and drained tuna. Mix together.
4. Add mayo and salt and pepper.
5. Serve immediately or store in fridge, covered.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP.

This institution is an equal opportunity provider.

Ensalada de Atun con Pasta

INGREDIENTES 15 MINUTOS 2-4 PORCIONES

- 6 oz. pasta de eleccion
- 1 lata de 15 oz. de elote amarillo
- 1 lata de 5 oz. de atun
- 1/2 taza de mayonesa (agregue mas o menos si lo desea)
- sal y pimienta al gusto
- Opcional: 1-2 ramas de apio, finamente picadas o cualquier otra verdura



Ensalada de Atun con Pasta

INGREDIENTES 15 MINUTOS 2-4 PORCIONES

- 6 oz. pasta de eleccion
- 1 lata de 15 oz. de elote amarillo
- 1 lata de 5 oz. de atun
- 1/2 taza de mayonesa (agregue mas o menos si lo desea)
- sal y pimienta al gusto
- Opcional: 1-2 ramas de apio, finamente picadas o cualquier otra verdura



PROCEDIMIENTO

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete, hasta que esté al dente. Drenar.
2. Enjuague y escurra el elote.
3. En un tazón grande, agregue la pasta cocida, el elote, el apio (opcional) y el atun. Mezcle todo junto.
4. Agregue la mayonesa, sal y pimeta.
5. Sirva inmediatamente o guárdelo en el refrigerador, tapado.



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.

PROCEDIMIENTO

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete, hasta que esté al dente. Drenar.
2. Enjuague y escurra el elote.
3. En un tazón grande, agregue la pasta cocida, el elote, el apio (opcional) y el atun. Mezcle todo junto.
4. Agregue la mayonesa, sal y pimeta.
5. Sirva inmediatamente o guárdelo en el refrigerador, tapado.



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.