

Salmon Pasta Bake

9 Servings

Ingredients

- 2 cups **whole wheat pasta**
- 2 medium **green onions**, finely chopped
- 1 can (15 oz) **salmon**, canned in water, drained
- 1 cup **frozen peas**, or other frozen veggies of your choice
- 1 cup **plain yogurt**, nonfat or low fat
- 2 tsp dried **dill** or dried **parsley**
- ¼ tsp **salt**
- ¼ tsp ground **black pepper**
- ½ cup **Parmesan cheese**, grated



Nutrition Information

Serving Size: 3" square

Calories: 170

Total Fat: 4g

Saturated Fat: 1g

Protein: 18g

Sodium: 360mg

Carbohydrates: 18g

Added Sugar: 0g

Fiber: 2g

Instructions

1. Preheat oven to 400°F.
2. Cook the pasta according to package directions. Run under cool water to keep noodles from sticking together.
3. In a large bowl, mix salmon, pasta, green onions, peas, yogurt, dill or parsley, salt, and black pepper.
4. Transfer pasta mixture to a 9x9 inch square baking dish.
5. Sprinkle Parmesan cheese over pasta mixture. Bake 25-30 minutes, until bubbling and golden.

Pasta con Salmón al Horno

9 Porciones

Ingredientes

- 2 tazas de **pasta integral**
- 2 **cebollines** medianos
- 1 lata (15oz) de **salmón** en agua, escurrido
- 1 taza de **arvejas congeladas** (otro tipo de vegetales congeladas)
- 1 taza de **yogurt natural** bajo en grasa o descremado
- 2 cucharaditas de **perejil** en polvo o **eneldo** en polvo
- ¼ cucharadita de **sal**
- ¼ cucharadita de **pimienta negra**
- ½ taza de **queso Parmesano**, rallado



Información Nutricional

Tamaño de Porción: Porción de 3"

Calorías: 170

Grasa Total: 4g

Grasa Saturada: 1g

Proteína: 18g

Sodio: 360mg

Carbohidratos: 18g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 2g

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Cocine la pasta acuerdo a las instrucciones del paquete. Escurra.
3. Lave y pique el cebollín.
4. En un tazón grande, mezcle salmón, pasta, cebollín, arvejas, yogurt, perejil o eneldo, sal y pimienta.
5. Transfiera a un recipiente para hornear de 9x9 pulgadas.
6. Espolvoree queso encima y cocine por 25-30 minutos o hasta que dore.

