



# PASTEL DE ATÚN (PARA 4)

## Tuna Bake (Serves 4)

### INGREDIENTES

250 g de fideos  
(aproximadamente medio  
paquete)

1 lata de 420 g de atún  
(escurrido)

1 lata de 420 g de choclo  
(escurrido)

1 lata de 420 g de arvejas/  
guisantes y zanahorias  
(escurridas)

2 cucharadas de harina

1 taza de leche

1/4 de taza de queso rallado

2 cucharadas de pan rallado

### UTENSILIOS

1 olla grande

1 bol mediano

1 colador

1 fuente para horno

1 cuchara de madera

1 cuchara de sopa

1 taza de medir

## MÉTODO

1. Caliente el horno a 180°C.
2. Cocine los fideos en una olla grande (según las instrucciones del paquete).
3. Escurra los fideos en un colador y reserve.
4. En la misma olla grande coloque el atún, choclo, arvejas/guisantes y zanahorias, y mezcle para combinar los ingredientes.
5. Agregue los fideos cocidos y la harina, mezclando bien de modo que todos los ingredientes queden cubiertos con harina.
6. Agregue la leche a la olla paulatinamente, y revuelva hasta que la leche se espese un poco.
7. Vierta la mezcla en una fuente para horno levemente aceitada.
8. Espolvoree queso rallado y pan rallado sobre la mezcla de fideos. Cocine en el horno a 180°C por unos 30 minutos.
9. Una vez cocido, divida en porciones y sirva.

**PARA OBTENER MAYOR INFORMACIÓN**

**08 8351 1136 o [reception@foodbanksa.org.au](mailto:reception@foodbanksa.org.au)**