

# Crema de Macarrones y Queso

¡La calabaza de invierno aporta un gran sabor a esta versión más saludable de macarrones con queso caseros!

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación/cocción: aprox. 90 minutos

Fuente: Modificado de una receta de Cooking Matters



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!

## Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente
- 12 onzas de macarrones integrales
- (1 1/2 libras) de calabaza o bellota
- 1/2 taza de agua
- 6 onzas de queso cheddar bajo en grasa
- Envase (16 onzas) de requesón sin grasa
- 1 taza de leche descremada
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/4 taza de pan rallado integral seco

## Direcciones

1. Precaliente el horno a 375F.
2. Cubra una bandeja para hornear cuadrada de 9 pulgadas con aceite en aerosol antiadherente. Dejar a un lado.
3. Hierva agua en una olla grande. Cocine los macarrones durante 2 minutos menos de lo que indican las instrucciones del paquete. Escurrir y poner a un lado. Reserva la olla para más tarde.
4. Mientras se cocina la pasta, corte la calabaza por la mitad y quítele las semillas. Cortar en trozos grandes. Colóquelo en un recipiente apto para microondas con agua. Cubrir con envoltura de plástico. Cocine en el microondas a temperatura alta hasta que estén tiernos, aprox. 10 minutos. Dejar enfriar.
5. Mientras la calabaza se cocina y se enfría, ralle el queso cheddar.
6. Coloque la calabaza enfriada en la olla que se usa para cocinar la pasta. Triture con un tenedor. Agregue el requesón y la leche. Revuelva hasta que quede suave. Agregue la pasta, el queso cheddar, la sal y la pimienta. Revuelva hasta que se combinen. Distribuya uniformemente en una bandeja para hornear preparada. Espolvoree con pan rallado.
7. Hornee hasta que el pan rallado se dore y los bordes burbujen, aproximadamente 45 minutos.



## Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	180
Grasa total:	6 g
Grasa saturada:	3 g
Colesterol:	15 mg
Sodio:	85 mg
Carbohidratos totales:	26 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares Totales:	2 g
Azúcares añadidos:	N/A
Proteína	8g

## Utensilios necesarios

- Bandeja para hornear cuadrada de 9 pulgadas
- Rallador
- Colador
- Tabla de cortar
- Tenedor
- Olla ancha
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Recipiente apto para microondas
- Cuchara para mezclar
- Cuchillo afilado
- Envoltura de plástico

# LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$9.99

Costo promedio/porción: \$2.49

La receta rinde: 8 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 1 al carrito  
Queso Cheddar rallado reducido en grasa al 2%, bolsa de 8 oz



Añadir 1 al carrito  
Calabaza congelada, bolsa de 10 oz



Añadir 1 al carrito  
Aerosol antiadherente para cocinar, 6 oz



Añadir 1 al carrito  
Leche al 1%, 0.5 galones



Añadir 1 al carrito  
Requeson sin grasa, 16 oz (1 libra)



Añadir 1 al carrito  
Leche al 1%, 0.5 galones



Añadir 1 al carrito  
Pasta integral (16 oz promedio)

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

### Consejos de cocina

- Para reducir el tiempo de cocción, o cuando la calabaza de invierno este en temporada, use 2 cajas (12 onzas) de puré de calabaza descongelada y congelada en lugar de calabaza fresca. Si tiene una licuadora, úsela para hacer puré la calabaza, el requesón y la leche en el paso 6. Esto le dará a la salsa una textura más suave.
- Si no tiene microondas, hornee la calabaza en el horno. Corte la calabaza por la mitad. Coloque el lado cortado hacia abajo en una bandeja para hornear con una taza de agua. Hornee a 375F hasta que estén tiernos, aprox. 1 hora. Transfiera a una tabla de cortar limpia para que se enfríe.

### Mis notas de cocina