

Macarrones con Queso y Brócoli

El brócoli le da sabor, textura y nutrientes a este cremoso derivado del plato tradicional de macarrones con queso.

Rinde: 6 porciones
 Tiempo de preparación: 5 minutos
 Tiempo de cocción: 25 minutos

Fuente: www.myplate.gov

Ingredientes

- 2 tazas de macarrones crudos
- 4 cucharadas de harina
- 2 tazas de leche (1%, baja en grasa)
- 2 tazas de queso cheddar, rallado bajo en grasa
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 tazas de brócoli (cocido y picado)

Pasos

1. Cocine los macarrones, siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Escorra los macarrones cocidos y vuelva al sartén.
3. Mientras los macarrones todavía están calientes, espolvoree la harina y revuelva bien.
4. A fuego medio, incorpore lentamente la leche a los macarrones.
5. Agregue el queso y la pimienta.
6. Revuelva a fuego medio hasta que la leche y el queso se espesen en una salsa cremosa, aproximadamente de 7 a 10 minutos.
7. Agregue el brócoli; calentar completamente.
8. Si lo desea, agregue una pequeña cantidad de sal, si es necesario.
9. Refrigere las sobras.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción:	1 taza
Nutrientes	Cantidad
Calorías	280
Grasa total:	4g
Grasa saturada:	2g
Colesterol:	12mg
Sodio:	277mg
Carbohidratos totales:	40g
Fibra dietética:	3g
Azúcares Totales:	5g
Azúcares añadidos:	N/A
Proteína	19g

Utensilios Necesarios

- Rallador
- Colador
- Tabla de cortar
- Olla grande
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchillo afilado
- Espátula

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.22

Costo promedio/porción: \$1.20

Rinde la receta: 6 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



Agregar 1 al carrito
Queso cheddar rallado reducido en
grasa al 2%, bolsa de 8 oz



Agregar 1 al carrito
Brócoli
(promedio de 12 oz)



Agregar 1 al carrito
Leche al 1%, 0.5 galones



Agregar 1 al carrito
Harina de uso general, 5 lb



Agregar 1 al carrito
Pasta de trigo integral
(16 oz en promedio)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de Cocina

- ¡Pruebe esto con calabaza asada o batatas en otoño o invierno, remolacha asada en primavera o una ensalada de tomate en verano para una comida con sabrosas verduras de temporada!

Mis Notas de Cocina