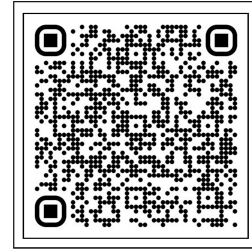




Cornell University
Cooperative Extension
New York City



Macarrones con Queso

Ingredientes:

- 2 tazas de macarrones de coditos, crudos
- 4 cucharadas de harina blanca
- 2 tazas de leche sin grasa
- 2 tazas de queso cheddar bajo en grasa, rallado
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de brócoli cocinado, picado

Sea creativo: Agregue una lata de tomates picados y/o zanahorias, cocidas, picadas en vez de brócoli.

Instrucciones:

1. Cocine los macarrones, siguiendo las instrucciones de paquete.
2. Escorra los macarrones cocidos y regréselos a la olla.
3. Mientras los macarrones todavía están calientes, vierta la harina y mezcle bien.
4. A fuego mediano, lentamente mezcle los macarrones con la leche.
5. Agregue el queso y la pimienta.
6. Mezcle sobre fuego mediano hasta que la leche y el queso se conviertan en una crema (aproximadamente de 7 a 10 minutos).
7. Vierta el brócoli. Calientelo bien.
8. Pruebe, luego agregue un poco de sal si es necesario.
9. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones, 1 taza cada una

Source: Cornell University Cooperative Extension in New York City

Nutrition Facts

servings per container
Serving size 1 cup (214g)

Amount per serving
Calories 260

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 510mg 22%

Total Carbohydrate 41g 15%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 6g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 18g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 278mg 20%

Iron 1mg 6%

Potassium 398mg 8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Recipe analyzed using The Food Processor® Nutrition Analysis Software from ESHA Research, Salem, Oregon

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disabilities.

This material was funded by USDA's Food Stamp Program and Expanded Food and Nutrition Education Program.

Cornell Cooperative Extension provides equal program and employment opportunities.