

Desarrolle huesos fuertes

Macarrones con queso

Rinde: 6 porciones de 1 taza
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos

Ingredientes

2 tazas de macarrones de coditos sin cocer
4 cucharadas de harina
2 tazas de leche
2 tazas de queso *cheddar* rallado
½ cucharadita de pimienta
2 tazas de brócoli cocido y picado

¡Sea creativo!

Agregue una lata de tomates picados y escurridos y/o pedazos de zanahoria en lugar del brócoli.

Preparación

1. Prepare los macarrones de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Escurra los macarrones y regréselo a la sartén.
3. Mientras que la pasta está caliente, espolvorée la harina y revuelva bien.
4. Poco a poco vierta la leche sobre los macarrones a fuego medio.
5. Agregue el queso, sal y pimienta.
6. Continúe revolviendo a fuego medio hasta que la leche y el queso formen una salsa cremosa – aproximadamente de 7 a 10 minutos.
7. Agréguele el brócoli, caliente bien.
8. Pruebe, luego agregue un poco de sal si lo necesita.
9. Refrigere las sobras.

Coma bien: ¡Varíe las verduras!

| Nutrition Facts | |
|---------------------------|-----------------------|
| Serving Size 1 cup (213g) | |
| Servings Per Container 6 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 360 | Calories from Fat 130 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 14g | 22% |
| Saturated Fat 9g | 45% |
| Trans Fat 0g | |

