

MACARRONES Y QUESO CON BRÓCOLI



BeHealthyPA.org

MACARRONES Y QUESO CON BRÓCOLI

PORCIONES: 6 | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 TAZA

★ **Calorías:** 280 **Grasa Total:** 4g **Grasa Saturada:** 2g **Sodio:** 277mg **Carbohidrato:** 40g **Fibra dietética:** 3g **Proteína:** 19g

INGREDIENTES

- 3 tazas de pasta tipo rotini de trigo integral u otra pasta con forma similar seca
- 1 ½ tazas de queso en bloque USDA, en cubos; o corte en cubos el queso de su elección
- 2 ½ tazas de leche
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 tazas de brócoli congelado, descongelado, cortado en trozos de ½ pulgada

INSTRUCCIONES

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Drene la pasta.
3. Regrese la pasta escurrida a la sartén.
4. Agregue el queso, la leche, el ajo y la cebolla en polvo, la pimienta y el brócoli congelado.
5. Revuelva hasta que el queso se derrita.

Nota: Se recomienda la pasta de trigo integral para agregar nutrientes.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP) del USDA a través del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania (DHS). Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.
Receta adaptada de ChooseMyPlate
Mayo 2020

