

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.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS).

