



Cazuela de macarrones con queso

Rinde: 6 porciones de ½ taza cada una

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Ingredientes

- 1 taza de pasta de coditos o macarrones sin cocer
- 2 cucharadas de harina
- 1 taza de leche
- 1 taza de queso amarillo (cheddar) rallado
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 1 taza de brócoli cocido, cortado en trozos

Preparación

1. Cueza la pasta siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Escorra la pasta ya cocida y regrésela a la olla.
3. Espolvoree la harina sobre la pasta caliente y mezcle bien.
4. Cueza a fuego medio e incorpore lentamente la leche mientras sigue revolviendo.
5. Agregue el queso, la sal y la pimienta.
6. Cueza a fuego medio revolviendo hasta que la leche y el queso se espesen y formen una salsa cremosa—aproximadamente 7 a 10 minutos.
7. Agregue el brócoli.
8. Refrigere lo que sobre.

¡Sea creativa!

Agregue una lata de tomates en pedacitos escurridos o de zanahorias picadas y cocidas, en lugar del brócoli.

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 Cup (107g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 180	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 540mg	23%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 2g	
Protein 8g	