



## 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 brocoli cocinado, picado

**Sea creativa:** Agregue una lata de tomates picados y/o zanahorias, cocidas, picadas en vez de brocoli.

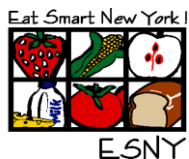
### Instrucciones:

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 brocoli. Caliéntelo bien.
8. Pruebe, luego agregue un poco de sal si es necesario.
9. Refrigere lo que sobre.

Rinde: 6 porciones

Source: Cornell University Cooperative Extension in New York City

Nutrition Facts			
Serving Size: 1 cup (7.9 ounces)			
Servings Per Recipe: 6			
Amount Per Serving			
Calories	260	Calories from Fat	35
% Daily Value *			
<b>Total Fat</b>	<b>3.5g</b>		6%
Saturated Fat	2g		9%
Trans Fat	0g		
<b>Cholesterol</b>	<b>10mg</b>		3%
<b>Sodium</b>	<b>270mg</b>		11%
<b>Total Carbohydrate</b>	<b>39g</b>		13%
Dietary Fiber	3g		13%
Sugars	6g		
<b>Protein</b>	<b>19g</b>		
Vitamin A	15%	Vitamin C	40%
Calcium	30%	Iron	10%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
	Calories:	2000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
<b>13.5% calories from fat</b>			
Recipe analyzed without dice tomatoes or broccoli			



ESNY

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.

