

Macarrones con queso a la estufa

¡Disfruta de este plato clásico con brócoli u otras verduras que tengas a mano! No requiere horno.

Rinde: 16 porciones (8 tazas)
Tiempo de cocción: 45 minutos

Fuente: [Cooking Matters](#)



Pequeños cambios,
¡Gran diferencia!

Ingredientes

- 1 cabeza pequeña de brócoli
- 5 onzas de queso cheddar o Monterey Jack
- 1 paquete (16 onzas) de macarrones de trigo integral
- 1½ tazas de leche descremada
- 1½ cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 cucharadas de harina para todo uso
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 4 cucharadas de queso crema ligero

Direccions

1. Enjuague y pique el brócoli.
2. Rallar queso cheddar o Monterey Jack.
3. En un recipiente apto para microondas, agregue el brócoli y suficiente agua para cubrir la mitad. Caliente en el microondas hasta que esté verde brillante y tierno, alrededor de 6 a 8 minutos.
4. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrir en un colador y reservar. Mientras se cocina la pasta, prepare la salsa de queso.
5. En una olla pequeña a fuego medio, caliente la leche. Cuando esté caliente, retirar del fuego. Tapa para mantener el calor.
6. En una olla grande a fuego medio, derrita la mantequilla. Agrega harina. Batir con un tenedor, revolviendo constantemente.



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	180
Grasas Totales:	6 g
Grasas Saturadas:	3 g
Colesterol:	15 mg
Sodio:	85 mg
Carbohidratos Totales:	26 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares Totales:	2 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína:	8 g

Utensils Needed

- Rallador de caja
- Colador
- tabla de cortar
- Tenedor
- Olla grande
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuenco apto para microondas
- Espátula de goma
- Cuchillo afilado
- Olla pequeña con tapa

7. Agregue lentamente la leche tibia. Revuelva constantemente con una espátula de goma, hasta que la salsa espese. La salsa debe ser lo suficientemente espesa como para cubrir el dorso de una cuchara.
8. Agregue la sal y la pimienta negra. Agregue queso crema, queso rallado y brócoli. Revuelva hasta que el queso rallado se derrita. Alejar del calor.
9. Agrega los macarrones a la salsa de queso. Revuelva para cubrir.

LISTA DE COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$8.65

Costo promedio por porción: \$0.54

Rinde la receta: 16 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Agregar 1 al carrito
Brócoli



Agregar 1 al carrito
Queso Crema Ligero



Agregar 1 al carrito
Queso cheddar



Agregar 1 al carrito
Leche sin grasa



Agregar 1 al carrito
macarrones integrales

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Notas del chef

- Usa cualquier verdura que te guste. Intente usar 1½ tazas de tomates picados, coliflor al vapor o guisantes o espinacas cocidos en lugar de brócoli.
- Para una versión más sustanciosa, en el paso 8 agregue 1 lata (12 onzas) de atún, empacado en agua y escurrido. O bien, agregue trozos de pollo en cubos y cocidos.
- Para un sabor extra, agregue ½ cucharadita de tomillo seco o cualquier hierba y especia que desee. Mezclar en la salsa con la sal y la pimienta.
- Use otras pastas de trigo integral, como penne o conchas, en lugar de macarrones.
- Congele las sobras hasta por 3 meses.

