



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Macarrones con Queso en la Sartén

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10-15 minutos

Costo por porción: \$0.92

Lo que necesita:

Utensilios:

- Sartén antiadherente grande
- Tabla para cortar y cuchillo
- Tazas y cucharas para medir
- Cuchara para mezclar

Ingredientes:

- Aceite en aerosol para cocinar
- ½ taza de cebolla picada
- 2 tazas de brócoli descongelado
- 1 taza de leche baja en grasas o libre de grasa
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1¼ tazas de queso cheddar reducido en grasa, rallado
- 4 tazas de pasta 100% de trigo integral cocida

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Con aerosol roció la sartén.
3. Añada las cebollas y el brócoli. Cocine a fuego medio por 2 minutos.
4. Añada la leche, la pimienta y el queso a la sartén. Cocine a fuego bajo o medio hasta que el queso se derrita. Mezcle con frecuencia.
5. Añada la pasta y mezcle para combinar todos los ingredientes. Cocine hasta que la pasta este caliente, 2-3 minutos.
6. Sirva de inmediato.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1½ tazas	
Porciones en el paquete 4	
Cantidad por porción	
Calorías 290	Calorías de grasa 35
%Valor Diario*	
Grasa total 3.5g	5%
Grasa saturada 1.5g	8%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 270mg	11%
Total de carbohidratos 48g	16%
Fibra dietética 7g	28%
Azúcares 6g	
Proteínas 21g	
Vitamina A 20%	Vitamina C 80%
Calcio 30%	Hierro 15%