



MACARRONES CON QUESO Y BRÓCOLI*

MATERIALES:

Colador
espátula de goma
Cucharas de medir
Cuchillo afilado

Olla grande
Rallador
Tabla de cortar
Tazas de medir

INGREDIENTES:

2 tazas macarrones estilo coditos sin cocer
4 cucharadas harina
2 tazas leche
2 tazas queso cheddar, bajo en grasa, rallado
1/2 cucharadita pimienta
2 tazas brócoli (cocido y picado)

Sirve 6, 1 taza por porción

**Esta Receta por: USDA Mixing Bowl*

Busca más recetas al: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. Cocine los macarrones de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Escurra los macarrones y colóquelos de nuevo en la olla.
3. Mientras la pasta aún esté caliente, espolvoree la harina y revuelva bien.
4. Poco a poco, vierta la leche sobre los macarrones a fuego medio.
5. Agregue el queso y pimienta.
6. Continúe revolviendo a fuego medio hasta que la leche y el queso formen una salsa cremosa, aproximadamente de 7 a 10 minutos.
7. Agréguele el brócoli, caliente bien.
8. Pruebe, luego agregue un poco de sal si lo necesita.

Notas:

- Se puede usar brócoli fresco o congelado