



EATING SMART
BEING ACTIVE

Macarrones y queso en sartén

Rinde: 12 porciones (1/2 taza por porción)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Ingredientes

3 cucharadas de mantequilla

½ cebolla grande picada

3 tazas de espinaca fresca picada fina o ¾ taza de espinaca congelada picada (descongelada y escurrida)

2 cucharadas de harina común

3 ½ tazas de leche*

¾ taza de agua*

2 ½ tazas de macarrones (codo) sin cocinar

8 onzas de queso cheddar rallado (2 tazas de queso rallado)

Preparación

1. Lavar la espinaca (si utiliza espinaca fresca).
2. Reunir, picar, rallar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Derretir la mantequilla en una sartén grande a fuego medio.
4. Agregar la cebolla y cocinar durante 2 minutos. Agregar la espinaca y cocinar durante 2 minutos o hasta que esté tierna.
5. Agregar la harina y cocinar durante 1 minuto, revolviendo constantemente.
6. Agregar la leche y el agua, revolviendo frecuentemente. Dejar hervir y luego bajar el fuego.
7. Agregar los macarrones sin cocinar. Si el líquido no cubre totalmente los macarrones, agregar agua hasta cubrirlos.
8. Tapar y dejar hervir a fuego lento durante 8 a 9 minutos, revolviendo ocasionalmente. La mezcla se espesará a medida que se cocina a fuego lento.
9. Retirar del fuego cuando los macarrones estén tiernos.
10. Agregar el queso rallado y revolver. Cubrir la sartén y dejar reposar 5 minutos antes de servir.
11. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

***A altitudes de 3.000 pies o más:** Para más de 5.000 pies utilizar 3 tazas de leche y ½ taza de agua en lugar de las cantidades indicadas anteriormente.

¡Sea creativo! Prepare con pasta integral. Sustituya la espinaca por otros vegetales como chícharos o zanahorias.

Nutrition Facts	
12 servings per container	
Serving size	1/2 Cup (145g)
Amount Per Serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 6g	30%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	11%
Sodium 190mg	8%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	20%
Vitamin D 1mcg	4%
Calcium 234mg	20%
Iron 1mg	6%
Potassium 176mg	4%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Fortaleza sus huesos