

# Macarrones con queso en la estufa

16 porciones

## Ingredientes

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

## Preparación

1. Enjuague y pique el brócoli.
2. Ralle el queso cheddar o Monterey Jack.
3. En un recipiente apto para microondas, agregue el brócoli y el agua suficiente para cubrir hasta 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. Escorra en un colador y reserve. Mientras la pasta se cocine, prepare la salsa de queso.
5. En una olla pequeña a fuego medio, caliente la leche. Cuando esté caliente, retire del fuego. Cubra para mantenerla caliente.
6. En una olla grande a fuego medio, derrita la mantequilla. Agregue la harina y bata con un tenedor, revolviendo constantemente.
7. Agregue lentamente la leche tibia. Revuelva constantemente con una espátula de goma hasta que 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 el queso crema, el queso rallado y el brócoli. Revuelva hasta que el queso rallado se derrita. Retire del fuego.
9. Agregue los macarrones a la salsa de queso. Revuelva para cubrir.

## Notas del chef:

- Use las verduras que desee. Pruebe usar 1½ tazas de tomates picados, coliflor al vapor, chícharos cocidos, calabaza o espinacas en lugar de brócoli.
- Para una versión mas sustanciosa, en el paso 8 agregue 1 lata (de 12 onzas) de atún, empacado en agua, escurrido. O, agregue trozos de pollo cocido en cubos.
- Para darle más sabor, agregue ½ cucharadita de tomillo seco o cualesquiera hierbas y especias que desee. Mézclelas en la salsa con la sal y la pimienta.
- Use otra pasta de trigo integral, como penne o conchas en lugar de macarrones.
- Congele las sobras hasta por 3 meses.
- Cubra los macarrones con pan rallado para agregar textura al plato.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed