

Brócoli Alfredo

Sirve: 4 porciones

Este plato se destaca por la pasta integral y el queso parmesano sin grasa.

Ingredientes

- 4 tazas brócoli, cocido
- 4 tazas pasta integral cocida
- 2 tazas leche, 1% (o descremada)
- 1 taza queso parmesano sin grasa
- 1 cucharadita albahaca
- 1/2 cucharadita ajo en polvo
- 2 cucharadas fécula de maíz
- pimienta (al gusto, opcional)

Preparación

1. Caliente la leche a fuego medio y agregue la albahaca y el ajo en polvo. Cuando esté caliente, añada el queso parmesano.
2. Mezcle la fécula de maíz con 2 o 3 cucharadas de leche y agregue a la mezcla caliente. Caliente hasta que espese.
3. Vierta la mezcla sobre la pasta y el brócoli. Sirva.

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Sir

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	349
Grasa total	3 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	10 mg
Sodio	329 mg
Total de Carbohidrato	62 g
Fibra dietética	10 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	22 g
Vitamina D	40 IU
Calcio	381 mg
Hierro	4 mg
Potasio	661 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1/2 taza
 Granos	2 1/2 onzas
 Lácteo	1 taza