Macarrones con queso y calabaza para uno

Sirve: 1 porción

Ingredientes

3/4 taza pasta cocida (de cualquier forma)

1 1/2 cucharadas sopa de queso cheddar (en lata)

2 cucharadas puré de calabaza

1 1/2 cucharadas leche, 1%

1 cucharada queso, bajo en grasa

1 cucharadita mostaza estilo deli

Preparación

1. Ponga a hervir una olla de agua y cueza la pasta de 8 a 10 minutos; escurra cuando haya terminado y deje enfriar a temperatura ambiente.
2. En otra taza, revuelva los ingredientes "húmedos" (sopa, puré de calabaza, leche y mostaza) y caliente en el microondas de 45 a 60 segundos; vuelva a revolver hasta que esté cremoso.
3. Use una cuchara para verter la mezcla cremosa caliente sobre la pasta y espolvoree queso encima.
4. Revuelva la pasta, la mezcla cremosa y el queso hasta que el queso se derrita en la pasta.
5. ¡Coma y disfrute!

Notas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**230**
Grasa total	**2 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	**367 mg**
Total de Carbohidrato	**42 g**
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**9 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	93 mg
Hierro	2 mg
Potasio	225 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/4 taza
Granos	3 onzas
Lácteo	1 taza

Para el análisis de nutrición y costos se ha usado queso cheddar bajo en grasa.
¿Por qué añadir calabaza? Al añadir la mezcla de calabaza junto con la sopa de queso se reduce el total de calorías y se aumentan las ventajas nutricionales con fibra y vitamina A.

CSAAC (Community Services for Autistic Adults and Children)