# Macarrones con Queso y Brócoli

**Tiempo de preparación :** 5 minutos

**Tiempo de Cocción:** 25 minutos

**Sirve:** 6 porciones

## 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)

## Preparación

1. Cocine los macarrones de acuerdo con las

## Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|---|---|
| **Calorías** | **307** |
| **Grasa total** | **6 g** |
| Grasa saturada | 3 g |
| Colesterol | 16 mg |
| **Sodio** | **292 mg** |
| **Total de Carbohidrato** | **43 g** |
| Fibra dietetica | 4 g |
| Azucares totales | 6 g |
| Azúcares Añadidas incluidas | 0 g |
| **Proteinas** | **19 g** |
| Vitamina D | 40 IU |
| Calcio | 281 mg |
| Hierro | 2 mg |
| Potasio | 361 mg |

N/A - Información no está disponible

**MiPlato Grupos de Alimentos**

| | |
|---|---|
| Vegetales | 1/2 taza |
| Granos | 1 1/2 onzas |

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.

9. Refrigere las sobras.

Colorado State University and University of California at Davis. Eating Smart Being Active Recipes.