Macarrones con Brcoli y Queso de la Excntrica Louise

Makes: 6 Porciones

Ingredients

9 ounces frijoles blancos del gran norte
8 ounces pasta de trigo integral, cocida
4 cups caldo de pollo, bajo en sodio
1 cup leche descremada
6 ounces queso descremado, rallado
1 3/4 cups brócoli
1/4 teaspoon sal
1/2 teaspoon ajo en polvo
1/2 teaspoon pimienta negra

Directions

1. Escurra y enjuague los frijoles. Haga un puré de frijoles con el caldo de pollo suficiente para formar una consistencia cremosa.

2. En una olla grande, cocine la pasta en agua hirviendo hasta que esté blanda.

3. En una cacerola aparte, combine la leche, queso y condimentos. Derrítalo a fuego mediano hasta que esté suave y cremosa. Agregue el puré de frijoles y combine. Si la salsa queda demasiado espesa, vierta un par de onzas del líquido de la pasta para lograr una consistencia más fina y adecuada.

4. Cocine el brócoli al vapor hasta que esté blando.

5. Escurra la pasta y el brócoli y combine con salsa de queso en una cacerola.

6. Caliente durante 15 segundos hasta que la temperatura alcance los 165° F.