Pasta Vegetariana Alfredo con Queso Parmesano

Makes: 6 or 50 servings

	6 Servings		50 Servings	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Brócoli, trozos tamaño bocado	8 oz	3 tzas	67 oz	25 tzas
Coliflor, trozos tamaño bocado	5 oz	1 1/4 tza	44 oz	10 1/2 tzas
Zanahorias, en rodajas finas	3 oz	1/3 tza	25 oz	2 1/2 tzas
Pasta Integral	12 oz	3 3/4 tza	100 0z	31 tzas
Mantequilla	1/2 oz	1 Cda	4 oz	1/2 tza
Harina		1 1/2 Cda		3/4 tza
Sal		1 cdta		8 cdtas
Queso Parmesano, en polvo	10 oz	3/4 tza	80 oz	6 tzas
Leche, baja en grasa		3 tzas		24 tzas
Pimienta negra		1/2 cdta		4 cdtas

Directions

1. Corte los vegetales. Llene una olla grande a la mitad con agua y deje hervir. Añada los vegetales y cocine hasta que estén suaves. Escurra el agua y déjelos a un lado.
2. Llene una olla grande a la mitad con agua y deje hervir. Añada la pasta y cocine hasta que esté suave. Escurra el agua y déjela a un lado.
3. Para hacer la salsa Alfredo: Derrita la mantequilla en una sartén grande. Incorpore la harina y cocine por 1 minuto. Mezcle la leche, sal y pimienta. Cocine por 5 minutos más hasta que esté homogénea. Agregue el queso.

4. Mezcle los vegetales, pasta y salsa. Sirva caliente.