

Macarrones y queso con coliflor

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Sirve: 7

Prep: 10 minutos | Cocinar: 35 minutos

INGREDIENTES

- 1 libra pasta corta de trigo integral (como rotini o macarrones de codo)
- 8 tazas agua
- 2 tazas coliflor, cortado en trozos pequeños
- 1 ½ taza leche, sin grasa o grasa baja
- 1 cucharadita sal de ajo
- 1 taza harina
- ¼ taza aceite para cocinar
- 1 taza queso bajo en grasa

PREPERACIÓN

1. Llene una olla con 6 tazas de agua y deje hervir. Una vez que el agua este hirviendo, agregue la pasta y cocine durante 8 minutos.
2. Escurre la pasta y llene la misma olla con 2 tazas de agua y deje hervir.
3. Coloque la coliflor en el agua hirviendo y cocine hasta que estén suaves (aproximadamente 4 minutos). Escurre la coliflor.
4. Coloque la coliflor cocida, ½ taza de leche y la sal de ajo en una licuadora. Mezcle hasta que quede suave.
5. En una olla aparte, caliente el aceite. Añada la harina y bate hasta que la mezcla quede suave. Agregue 1 taza de leche y cocine la mezcla hasta que burbujee y se espese. Añada el queso y la coliflor y mezcla bien.
6. Una vez mezclada, retire del fuego. Agregue la pasta de vuelta en la salsa y sirva.



Información Nutricional

Información Nutricional	
<i>Porción: 1/7 de receta</i>	
Calorías	409
Grasa Total	10 g
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	4 mg
Sodio	136 mg
Carbohidratos	66 g
Fibra	6 g
Azúcar	0 g
Proteína	18 g

Fuente de receta: Adaptado de la
Extension de Michigan State University