



## Macarrones y Queso en Sartén

Rinde: 12 porciones (1/2 taza por porción)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

### Ingredientes

- 3 cucharadas de mantequilla
- ½ cebolla grande picada
- 3 tazas de espinacas frescas finamente picadas o ¾ de taza de espinacas picadas congeladas (descongeladas y exprimidas)
- 2 cucharadas de harina común
- 3 ½ tazas de leche\*
- ¾ taza de agua\*
- 2 ½ tazas de macarrones con coditos crudos
- 8 onzas de queso cheddar rallado (2 tazas rallado)

### Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave las espinacas (si se utilizan espinacas frescas).
3. Reúne, pica, tritura y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Derrita la mantequilla en una sartén grande a fuego medio.
5. Agregue la cebolla y cocina durante 2 minutos más. Agregue la espinaca y cocina durante 2 minutos o hasta que se ablande.
6. Agregue la harina y cocine durante 1 minuto, revolviendo constantemente.
7. Agregue la leche y el agua, revolviendo con frecuencia. Haga hervir la mezcla y luego reduzca el fuego.
8. Agregue los macarrones crudos. Si los macarrones no están completamente cubiertos por el líquido, agregue mas agua hasta que el nivel del agua esté justo por encima de los macarrones.
9. Tape y deje hervir a fuego lento durante 8 a 9 minutos, revolviendo de vez en cuando. La mezcla se espesará a medida que hierva a fuego lento.
10. Una vez que los macarrones estén tiernos, retire del fuego.
11. Agregue el queso rallado y revuelva para mezclar. Tape y deje reposar durante 5 minutos antes de servir.
12. Refrigere las sobras en un plazo de 2 horas. Consuma dentro de los siguientes 3 a 5 días.

\*A elevaciones de 3000 pies o más: use 3 tazas de leche y ½ taza de agua en lugar de las cantidades indicadas anteriormente.

**¡Sea creativo!** Intente usar pasta integral. Sustituya las espinacas por otras verduras como chícharos o zanahorias.

Nutrition Facts	
12 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 Cup (145g)</b>
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 6g	30%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	11%
Sodium 190mg	8%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	20%
Vitamin D 1mcg	4%
Calcium 234mg	20%
Iron 1mg	6%
Potassium 176mg	4%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States Department of Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute of Food and Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.



Este material fue financiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición. Los programas de empleo y extensión de la Universidad Estatal de Washington están disponibles para todos sin discriminación. Evidencia de incumplimiento de estas condiciones puede ser reportada a través de su oficina local de extensión. Reimpreso con permiso de: <http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu>.