



Macarrones y queso en sartén

Rinde: 6 porciones (1 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 espinaca fresca picada fina o ¾ taza de espinaca congelada picada (descongelada y escurrida)

2 cucharadas de harina común

3 tazas de leche

½ taza de agua

2 ½ tazas de macarrones (codo) sin cocer

8 onzas de queso cheddar rallado (2 tazas de queso rallado)

Preparación

1. Lavar la espinaca.
2. Reunir, picar, rallar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Derretir la mantequilla en una sartén grande a fuego mediano.
4. Agregar la cebolla y cocinar durante 2 minutos. Agregar la espinaca y cocinar durante 2 minutos o hasta que esté tierna.
5. Agregar la harina y cocinar durante 1 minuto, revolviendo ocasionalmente.
6. Agregar la leche y el agua, revolviendo frecuentemente. Dejar hervir.
7. Agregar los macarrones sin cocer. Si el líquido no cubre totalmente los macarrones, agregar agua para cubrirlos.
8. Tapar y dejar hervir, cocinar a fuego lento durante 8 a 9 minutos, revolviendo ocasionalmente. La mezcla se espesará a medida que se cocina a fuego lento.
9. Retirar del fuego cuando los macarrones estén tiernos.
10. Agregar el queso rallado y revolver. Cubrir la sartén y dejar reposar 5 minutos.
11. Servir.
12. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Prepare con pasta integral. Sustituya la espinaca por otros vegetales como chícharos o zanahorias en el paso #4.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 cups (244g)
Amount Per Serving	
Calories	450
	% Daily Value*
Total Fat 20g	26%
Saturated Fat 12g	60%
Trans Fat 0.6g	
Cholesterol 60mg	20%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 20g	40%
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 457mg	35%
Iron 2mg	10%
Potassium 342mg	8%
*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.	