

Macarrones con Queso y Coliflor

15 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

Consejos de Coliflor



Como Almacenar

Guarde la coliflor en una bolsa de plástico en el refrigerador con el tallo hacia abajo.



Como Usar

Asar con ajo y aceite o triturar hasta obtener puré de patatas.



Beneficios para la salud

Salud del corazón, promueve niveles saludables de colesterol y reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer.

INGREDIENTES

- 2 coliflores pequeñas, aproximadamente 2# recortadas
- 1 cebolla amarilla grande, picada
- 3 dientes de ajo grandes, picados
- 4 cucharadas de aceite de oliva, dividido
- 1# macarrones integrales
- 1 manojo de perejil italiano, picado
- 1 taza de pan rallado Panko
- 1 ¼ tazas de queso parmesano rallado, cantidad dividida
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- 1 ½ taza de queso cheddar
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 1 taza de yogur griego natural sin grasa
- 2 tazas de leche al 1%
- 1 cucharadita de sal

INSTRUCCIONES

- Precalienta el horno a 400°F. Lave y separe los floretes de coliflor del tallo y agréguelos a un tazón grande para mezclar.
- Picar la cebolla, picar el ajo y añadir a la coliflor junto con tres cucharadas de aceite de oliva. Mezclar bien y verter sobre una bandeja para hornear. Hornee durante 30 minutos, revolviendo hasta la mitad para asar uniformemente.
- Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Una vez cocido, escurrir y reservar en un tazón grande para mezclar.
- Picar finamente el perejil. Agrega la mitad a la pasta cocida, reserva el resto.
- Cobertura de pan rallado: combine el panko con el perejil restante, ¼ de taza de parmesano y 1 cucharada de aceite de oliva.
- Una vez asada, divide la mezcla de coliflor y cebolla. Pon la mitad en el bol con la pasta cocida y el resto en una licuadora con la mostaza de Dijon, la cayena, la levadura nutricional, el yogur, la leche, 1 taza de parmesano, 1 taza de queso cheddar y sal. Licue hasta que esté cremoso.
- Baje el horno a 350°F. Coloque la mezcla de pasta cocida en una fuente para hornear grande apta para horno. Vierta la salsa mezclada encima, junto con la ½ taza restante de queso cheddar y la cobertura de pan rallado.
- Hornee por 20 minutos y ase durante 1-2 minutos o hasta que estén dorados.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1 cup (310g)

Amount per serving
Calories 350

% Daily Value*

Total Fat 16g 21%

Saturated Fat 6g 30%

Trans Fat 0g

Cholesterol 25mg 8%

Sodium 490mg 21%

Total Carbohydrate 35g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 8g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 15g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 314mg 25%

Iron 2mg 10%

Potassium 575mg 10%

*The % Daily Value 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.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsa.org/recipes



www.chefsa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education Program
Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

