



# Fideos con Queso y Coliflor

8 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

## INGREDIENTES

- 1 cabeza de coliflor mediana cortada en ramilletes
- 4 dientes de ajo
- 2 tazas de leche de bajo contenido graso (1 %)
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de mostaza en polvo
- ¼ cucharadita de pimentón
- ½ taza de queso parmesano y 2 cucharadas más (rallado y parte dividida)
- ½ taza de queso cheddar cortado en tiras finitas
- 12 onzas de fideos penne o codo de trigo integral
- ¾ taza de pan rallado de trigo integral
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de aceite de oliva

## INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F y ponga a hervir 2 recipientes grandes de agua, ¾ llenos.
2. En un recipiente con agua hirviendo, agregue la coliflor y los dientes de ajo.
3. Una vez que la coliflor y el ajo estén blandos, cuele y pase a una licuadora.
4. Agregue la leche, la cebolla en polvo, la mostaza en polvo, el pimentón, el queso cheddar y ½ taza de queso parmesano en la licuadora. Pise hasta que quede una mezcla uniforme.
5. En otro recipiente con agua hirviendo, agregue los fideos y cocine durante 12 minutos aproximadamente o hasta que los fideos estén al dente. Escurra bien y coloque en una bandeja para hornear de 9 in x 13 in.
6. Mientras la coliflor y los fideos se cocinan, mezcle el pan rallado, el perejil, la pimienta, el queso parmesano remanente y el aceite de oliva en un recipiente aparte.
7. Agregue la coliflor pisada a los fideos y revuelva para mezclar. Cubra con la mezcla del pan rallado y hornee durante 10 minutos o hasta que la salsa esté caliente y rompa en hervor

| Nutrition Facts          |            |
|--------------------------|------------|
| 8 servings per container |            |
| Serving size             | 1 Cup      |
| Amount per serving       |            |
| <b>Calories</b>          | <b>280</b> |
| % Daily Value*           |            |
| Total Fat 7g             | 9%         |
| Saturated Fat 3g         | 15%        |
| Trans Fat 0g             |            |
| Cholesterol 15mg         | 5%         |
| Sodium 210mg             | 9%         |
| Total Carbohydrate 41g   | 15%        |
| Dietary Fiber 2g         | 7%         |
| Total Sugars 7g          |            |
| Includes 0g Added Sugars | 0%         |
| Protein 15g              |            |
| Vitamin D 0mcg           | 0%         |
| Calcium 211mg            | 15%        |
| Iron 3mg                 | 15%        |
| Potassium 321mg          | 6%         |

\*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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio  
CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families