



# Macarrones de Brócoli con Queso

8 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

## INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de calabaza moscada (butternut squash), cortada en cubos, hervida y pisada
- 1 taza de leche con 1 % de grasa
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 3 cucharadas de yogur griego descremado
- 1 taza de queso cheddar de bajo contenido graso cortado en tiras finitas
- ½ taza de queso Jack de bajo contenido graso cortado en tiras finitas
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 libra de macarrones de trigo integral cocidos
- 2 tazas de ramilletes de brócoli cocidos
- ¼ taza de parmesano cortado en tiras finitas

## INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Coloque el puré de calabaza moscada en una sartén grande a temperatura de media a alta. Agregue la leche, el aceite de oliva y el yogur. Siga revolviendo hasta que los ingredientes se incorporen.
3. Cuando el puré comience a cocerse a fuego lento, empiece a agregar de a poco los quesos cheddar y Jack, y mezcle en todo momento. Cuando el queso se derrita y la salsa comience a espesarse, agregue la sal y la pimienta.
4. Comience a agregar los macarrones cocidos, de a poco, hasta que estén todos cocidos.
5. Con cuidado, mezcle el brócoli.
6. Transfiera la mezcla en una fuente para horno, esparza el queso parmesano por encima y hornee durante 20 minutos.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 1 cup	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>240</b>
% Daily Value*	
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 410mg	18%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein 12g</b>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 257mg	20%
Iron 1mg	6%
Potassium 290mg	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.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



A program of the **FOOD BANK**

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

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families