



Macarrones con Queso, Calabaza Moscada y Migas de Parmesano

6 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 1 calabaza moscada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 5 tazas de macarrones
- ½ barra de mantequilla
- ½ taza de harina
- 2 tazas de leche
- 1 taza de queso cheddar rallado
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- ¼ taza de migas de pan
- Un puñado de cebollines

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 425 °F.
2. Corte la calabaza moscada en cuadrados de 1 pulgada. Colóquela sobre una fuente para horno, rocíela con aceite de oliva y ázela durante 20 minutos, revolviendo a la mitad del tiempo. Cuando la calabaza se haya cocinado, reduzca el calor del horno a 350 °F.
3. Lleve a hervor una cacerola con agua y una pizca de sal. Hierva los macarrones durante 2 minutos menos que lo que se indica en el paquete. Escúrralos y colóquelos en una bandeja apta para horno.
4. Derrita la mantequilla en una cacerola a fuego medio. Agregue la harina y déjela cocinar durante 30 segundos antes de mezclar bien. Retire la cacerola del fuego y agregue la leche lentamente, mezclando continuamente hasta que se forme una salsa espesa. Cocínela sobre el fuego otros 2 minutos sin mezclar. Agregue el queso cheddar a la cacerola y mézclelo bien. Quite la preparación del fuego y déjela enfriar durante 1 o 2 minutos.
5. Vierta la salsa en una licuadora o una procesadora de alimentos y agregue la calabaza moscada. Procésela hasta que se forme un puré y quede bien mezclada.
6. Vierta la salsa de queso sobre los macarrones y mezcle bien.
7. En un recipiente pequeño, mezcle el queso parmesano y las migas de pan. Revuelva hasta mezclar bien.
8. Esparza la mezcla de migas sobre los macarrones y llévelos al horno.
9. Cocine los macarrones al horno durante 20 minutos.
10. Retírelos del horno. Decore con cebollín antes de servir.

chefs.org

@CHEFSanAntonio



Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1 cup (326g)

Amount per serving

Calories 640

% Daily Value*

Total Fat 20g 26%

Saturated Fat 10g 60%

Trans Fat 0.5g

Cholesterol 45mg 15%

Sodium 250mg 11%

Total Carbohydrate 96g 35%

Dietary Fiber 7g 25%

Total Sugars 10g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 23g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 315mg 25%

Iron 3mg 15%

Potassium 672mg 15%

*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.