

## Macarrones con Queso en la Sartén

*Esta receta es una buena fuente de calcio, que mantiene los huesos y los dientes fuertes*

### Ingredientes:

- 2 tazas de **agua**
- 1 1/2 tazas de **macarrón sin cocinar**
- 1 cucharadita de **mantequilla** o margarina
- 2 cucharadas de **harina**
- 1/4 de cucharadita de **sal**
- 1/4 de cucharadita de **mostaza deshidratada**
- 1 1/4 tazas de **leche sin grasa**
- 1 1/4 tazas de **queso tipo “cheddar”** rallado

### Preparación:

1. En una sartén o una olla que no se pegue, ponga las 2 tazas de agua a hervir.
2. Añada el macarrón y la mantequilla. Revuelva algunas veces para evitar que se pegue.
3. Cubra la olla y reduzca el calor a bajo. Ponga a hervir en bajo por 5 minutos.
4. Mientras tanto, mezcle la harina, la sal y la mostaza en un recipiente pequeño. Revuelva añadiendo 1/4 taza de leche hasta que no tenga grumos, y añada la leche restante. Póngalo a un lado.
5. Quite la tapa de la sartén y cocine el macarrón hasta que casi toda el agua se haya evaporado.
6. Añada la mezcla de leche y queso, revolviendo bien.
7. Cocine y revuelva hasta que todo el queso se derrita y la salsa esté espesa y con burbujas.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

### Ideas Brillantes:

Añada su vegetal preferido en el paso #4, para añadir variedad y aumentar nutrición.

<b>Nutrition Facts</b>			
Serving Size 1 cup (276g)			
Servings Per Container 4			
Amount Per Serving			
<b>Calories</b> 340	<b>Calories from Fat</b> 120		
% Daily Value*			
<b>Total Fat</b> 13g			<b>20%</b>
Saturated Fat 8g			<b>40%</b>
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol</b> 40mg			<b>13%</b>
<b>Sodium</b> 420mg			<b>18%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g			<b>12%</b>
Dietary Fiber 1g			<b>4%</b>
Sugars 5g			
<b>Protein</b> 17g			
Vitamin A 10%		Vitamin C 0%	
Calcium 35%		Iron 10%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	Carbohydrate 4	Protein 4

**4 porciones de 1 taza  
cada una**

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>