



Pasta con queso y coliflor

Numero de raciones: 5

Tamaño de raciones: 1 taza

Equipo:

Estufa

Ingredientes:

- 8 onzas de pasta de grano entero
- 3 onzas de queso cheddar, rallado o cortado en cubos
- 3 onzas de queso Monterey Jack, rallado o cortado en cubos
- 1 huevo grande
- Una lata de 12 onzas de leche evaporada sin grasa
- 2 cucharaditas de harina de maíz (maicena)
- 1 cucharada de mostaza café
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 pellizco de pimienta cayena
- ½ cabeza de coliflor

Direcciones:

Cocine la pasta de acuerdo a lo que diga el paquete pero cocine la coliflor con el agua hirviendo en la misma agua. Cuando drene el agua ponla la coliflor a un lado. En una olla grande combine leche, huevo y maicena, cocine a fuego lento, mezcle frecuentemente por 15 minutos hasta que se espese. Apague el fuego y agregue el queso, la mostaza y los condimentos. Revuelva hasta que el queso y la salsa estén bien mezclados. Agregue la pasta y la coliflor y mezcle para que se combine.

Costo por recita: \$6.00

Costo por ración: \$1.20

Raciones de MiPlato: 1 ración de grano, ½ ración de verduras, 1 1/3 ración de productos lácteos

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza

Raciones por Envase 5

Cantidad por Ración

Calorías 348

% Valores Diarios*

Grasa Total 9g 14%

Grasa Saturada 5g 25%

Grasa Trans 0g

Grasa Poliinsaturada 1g

Grasa Monoinsaturada 2g

Colesterol 61mg 20%

Potasio 466mg 13%

Sodio 346mg 14%

Carbohidrato Total 46g 15%

Fibra Dietética 5g 20%

Azúcares 12g

Proteínas 24g 48%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

** Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>