



Macarrones con queso

Raciones: 4-6

Ingredientes

- 1 taza de macarrones secos, en forma de codito, espiral o rueda
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de harina
- ½ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de queso tipo americano, rallado o en cubos
- ¼ cucharada de cebolla picada
- 1 taza de verduras cocidas

Instrucciones

Cocine los macarrones de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escorra bien. Derrita la mantequilla en un sartén separado. Agregue la harina, sal y pimienta. Revuelva hasta que los ingredientes se suavicen. Agregue la leche lentamente mientras revuelve. Agregue la cebolla a la mezcla. Cocine a fuego medio, hasta que la mezcla hierva y se espese; revuelva ocasionalmente. Añada el queso y mezcle. Cocine hasta que el queso se derrita. Añada los macarrones cocidos y las verduras al queso y deje que se caliente bien.



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición
www.ncdhhs.gov/espanol • www.nutritionnc.com

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Bocadillos saludables de WIC

WIC brinda orientación de nutrición desde un vientre sano hasta bebés en crecimiento.



Para obtener más información, visite: www.nutritionnc.com

Una dieta saludable ahora. Un bebé sano en 9 meses.