

## Macarrones con Queso y Calabaza

6 porciones

Los granos son ricos en fibra, hierro, vitamina B y proteínas.

- |   |  |
|---|--|
| 1 calabaza pequeña o ½ calabaza grande (butternut squash) | 1 taza de queso Cheddar rallado              |
| 2 cucharadas de aceite de olive divididas                 | ½ taza de queso Mozzarella rallado           |
| 1 cucharadita de pimienta negra                           | ½ cucharadita de mostaza en polvo (opcional) |
| 1 cucharadita de polvo de ajo                             | ½ cucharadita de paprika (opcional)          |
| 2 tazas de pasta integral sin cocinar estilo rotini       | ½ cucharadita de sal (opcional)              |
| ½ taza de cebolla blanca picada                           | queso Parmesano fresco (opcional)            |
| ¾ taza de leche sin grasa                                 | cebollín, picado (opcional)                  |



1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Corte la calabaza a la mitad y remueva la piel y las semillas. Corte en cubos pequeños y ponga en una bandeja para hornear. Si la calabaza es difícil de cortar, cocine en el microondas de 2 a 3 minutos antes de corarla. Tenga cuidado ya que podría estar caliente.
3. Unte 1 cucharada de aceite de oliva en la calabaza y espolvoree la pimienta negra y el polvo de ajo.
4. Hornée la calabaza durante 25 minutos o hasta que esté suave.
5. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escorra y ponga a un lado.
6. En un sartén pequeño. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva. Añada la cebolla y cocine hasta que esté suave.
7. Ponga la calabaza, la cebolla, la leche y las especias opcionales en una licuadora hasta que estén bien mezcladas.
8. Añada el queso rallado al puré de calabaza. Revuelva.
9. Añada agua para modificar la consistencia. Si es necesario, recaliente el puré.
10. Vierta el puré de calabaza encima de la pasta y mezcle ligeramente.
11. Rocíe con queso Parmesano o cebollas picadas, si lo desea.

**Información Nutricional por Porción:** Calorías 277, Total Grasa 12 g, Grasa Saturada 6 g, Sodio 393 mg, Total Carbohidratos 33 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 12 g.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA para sus siglas en inglés) y EFNEP. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a la oficina de Cupones para Alimentos en su área o llame a 1-800-430-3244. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.