

Macarrones con Queso y Calabaza

6 porciones

Los alimentos integrales son ricos de fibra, hierro, vitaminas B y proteínas.

- 1 calabaza moscada pequeña o ½ calabaza grande (butternut squash), fregada con un cepillo para verduras bajo el chorro de agua, limpia
- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva, dividido
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 tazas de pasta de trigo integral cruda (macarrones o rotini)
- ¼ taza de cebolla blanca, fregada con un cepillo para verduras bajo el chorro de agua, picada
- ½ cucharadita de sal (opcional)
- ½ cucharadita de mostaza en polvo (opcional)
- ½ cucharadita de paprika (opcional)
- ¾ taza de leche, baja en grasa
- 1 taza de queso cheddar, rallado
- ½ taza de queso mozzarella, rallado
- Queso parmesano (opcional)
- Cebolla verde, frotada suavemente en agua corriente fría, picada (opcional)



1. Lávese las manos con agua y jabón. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Corte la calabaza a la mitad y remueva quite la piel y las semillas.
3. Corte la calabaza en cubos pequeños y ponga en una bandeja para hornear rociada con aceite de cocina en aerosol. Si la calabaza es difícil de cortar, cocine en el microondas de 2 a 3 minutos antes de cortarla. Tenga cuidado ya que podría estar caliente.
4. Unte 1 cucharada de aceite de oliva en la calabaza y espolvoree la pimienta negra y el polvo de ajo. Hornée la calabaza durante 25 minutos o hasta que esté suave.
5. Mientras se asa la calabaza, cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurrir y reservar.
6. En una sartén pequeña, caliente ½ cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Añada la cebolla y cocine hasta que esté suave.
7. Ponga la calabaza, la cebolla, la leche y las especias opcionales (mostaza en polvo, paprika y sal) en una licuadora y hasta que estén bien mezcladas.
8. Vierta el puré de calabaza encima de la pasta y mezcle ligeramente.
9. Agregue los quesos rallados. Añada un poco de leche para modificar la consistencia si lo desea.
10. Cubra con queso parmesano o cebollas verdes picadas si lo desea.
11. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por 4 días.

Información nutricional por porción: Calorías 277, Grasa total 12g, Grasa saturada 6g, Sodio 393mg, Total de Carbohidratos 33g, Fibra Dietética 4g, Proteína 12g.