

# CRAFTY MAC 'N CHEESE



## **NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 1/2 CUPS, MAKES 4 SERVINGS):**

*303 calories; 52 grams carbohydrate; 5 grams fat; 16 grams protein; 3 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.02**

---

### **INGREDIENTS**

- 3 cups chopped cauliflower
- 1 cup chopped carrots
- 1/3 cup nonfat milk
- 2 cups dry whole wheat elbow pasta
- 3/4 cup shredded low-fat mozzarella cheese
- 1/2 tsp salt
- 1/8 tsp ground black pepper

### **DIRECTIONS**

Place the cauliflower and carrots in boiling water and cook until tender, about 7-8 minutes. Drain out the water and allow the vegetables to cool. Then combine the cauliflower and carrots in food processor with the milk and blend until it makes a puree. Cook pasta according to package directions and then drain the water, saving 1/2 cup for later use. In a sauce pan over medium high heat, add pureed veggie mix with the 1/2 cup pasta water and cheese and stir until the cheese melts. Add the cooked elbow pasta into the pan with the sauce and stir well to combine. Season with salt and pepper and serve!

---

*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.*

# MACARRONES CON QUESO



**VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 1/2 TAZAS):**

*303 calorías; 52 gramos carbohidratos; 5 gramos grasa; 16 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.02**

---

## INGREDIENTES

- 3 tazas de coliflor picada
- 1 taza de zanahoria picada
- 1/3 taza de leche al 1%
- 2 tazas de pasta de codito sin cocinar
- 3/4 taza de queso mozzarella bajo en grasa, rallado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra

## PREPARACIÓN

Coloque la coliflor y las zanahorias en agua hirviendo y cocine hasta que se ablanden, aproximadamente 7-8 minutos. Escúrralas y déjelas enfriar. Luego, en un procesador de alimentos combine la coliflor y las zanahorias con la leche y mézclelos hasta obtener un puré. Cocine la pasta de codito de acuerdo a las instrucciones del paquete y escurra el agua, reservando 1/2 taza para otro uso. En una olla a fuego medio-alto, añada la mezcla del puré de vegetales junto con la 1/2 taza de agua y el queso, luego revuelva hasta que el queso se derrita. Añada la pasta de codito cocida a la olla con la salsa y revuelva muy bien. ¡Aderece con la sal y pimienta, luego sirva!

---

*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*