



CHEESY MACARONI BAKE

PREP TIME: 20 minutes

SERVING SIZE: 1 square

COOK TIME: 20 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

- 2 cups whole wheat macaroni noodles
- 2 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons all-purpose flour
- 1.5 cups 2% milk
- 1.5 cups fat free shredded cheddar cheese
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon ground black pepper
- 10-oz canned chicken, drained and separated
- 1 head fresh broccoli, chopped into bite-sized pieces
- 1 14.5-oz can diced tomatoes, no salt added
- ½ cup crushed cornflakes



PREPARATION

1. Preheat oven to 350°F and grease a 9-by 13-inch baking pan.
2. In a large sauce pan of boiling water, cook macaroni according to package directions. During the last two minutes of cooking, add the chopped broccoli and cook for remaining two minutes. Drain broccoli and pasta. Set aside in a bowl to cool, making sure to mix once to ensure pasta does not stick together.
3. In your large sauce pan over moderate heat, add olive oil. Then add flour and stir for 1 minute. Gradually whisk in the milk and cook, whisking until hot and thick. Add the cheddar cheese, salt and pepper whisking to combine. Remove from heat and add the noodles, stirring well to combine. Stir in chicken and tomatoes.
4. Transfer the noodle mixture to the greased pan. Cover the mixture with the crushed cornflakes. Bake uncovered until bubbly, about 20 minutes and serve.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 251, Total Fat 6g, Carbohydrates 29g, Fiber 4g, Protein 23g, Sodium 403mg, Cholesterol 23mg, Calcium 277mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

Healthy Lunch Time Challenge Cookbook (letsmove.gov)

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 2/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



MACARRÓN CON QUESO HORNEADO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 20 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 cuadro

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 2 tazas de pasta macarrón integral
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de harina blanca
- 1.5 tazas de leche 2%
- 1.5 tazas de queso cheddar rallado, sin grasa
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 10-oz de pollo enlatado, drenado y separado
- 1 cabeza de brócoli, picado en trozos pequeños
- 1 lata (tamaño 14.5-oz) de tomates en dados, sin sal
- ½ taza de cereal Corn Flakes, aplastado



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350°F y engrase una cazuela de hornear tamaño 9x13.
2. En una cacerola grande con agua hirviendo, cocinar macarrones según las instrucciones del paquete. Durante los dos últimos minutos de cocción, añadir el brócoli picado y cocinar durante dos minutos restantes. Drene el brócoli y pasta. Reservar en un recipiente para que se enfríe.
3. En su cacerola grande a fuego moderado, agregue aceite de oliva. Luego añada la harina y revuelva durante 1 minuto. Batir poco a poco en la leche y cocine, batiendo hasta que se caliente y grueso.
4. Añadir el queso cheddar, sal y pimienta, batir para combinar. Retirar del fuego y añada los fideos, revolviendo bien para combinar. Agregue el pollo y tomates.
5. Transfiera la mezcla a la cazuela engrasada y rocíe el Corn Flakes y perejil arriba. Hornee destapado unos 20 minutos y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 251, Grasa Total 6g, Carbohidratos 29g, Fibra 29g, Proteína 23g, Sodio 403mg, Colesterol 23mg, Calcio 277mg

FUENTE (O ADAPTADA DE)

Healthy Lunch Time Challenge Cookbook (letsmove.gov)

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés