

Macarrones con Queso estilo Clásico

Rinde 8 porciones

Ingredientes

2 tazas	macarrones
1/2 taza	cebolla picada
1/2 taza	leche evaporada, sin grasa
1	huevo medianamente batido
1/4 cucharadita	pimienta
1 1/4	queso cheddar de sabor fuerte bajo en grasa, finamente rallado
	Aceite en aerosol

Instrucciones

1. Cocine los macarrones según las instrucciones del paquete (no agregue sal al agua en que cocina los macarrones). Drene el agua y coloque a un lado.
2. Rocíe un molde o cacerola con el aceite en aerosol.
3. Caliente el horno a 350°F.
4. Rocíe ligeramente una sartén con el aceite.
5. Agregue las cebollas a la sartén y sofría durante unos 3 minutos.
6. En otro tazón, combine los macarrones, cebollas y los demás ingredientes y mezcle bien.
7. Transfiera la mezcla a una cacerola.
8. Hornee durante 25 minutos o hasta que comiencen a salir burbujitas. Deje enfriar unos 10 minutos antes de servir.

Precio

Por receta: \$2.82

Por servido: \$0.35

Fuente

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), [Heart Healthy Home Cooking African American Style](#)

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/2 taza, 1/8 de receta (84g)	
Raciones por Envase 8	
Cantidad por Ración	
Calorías 110	Calorías de Grasa 20
% Valor Diario*	
Grasa Total 2g	3%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 25mg	8%
Sodio 135mg	6%
Carbohidrato Total 14g	5%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 3g	
Proteínas 8g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 2%
Calcio 15%	• Hierro 4%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidrato 4 • Proteína 4