



Macarrones con queso

Raciones: 4-6

Ingredientes

- 1 taza de macarrones secos, en forma de codito, espiral o rueda
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de harina
- ½ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de queso tipo americano, rallado o en cubos
- ¼ cucharada de cebolla picada
- 1 taza de verduras cocidas

Instrucciones

Cocine los macarrones de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escorra bien. Derrita la mantequilla en un sartén separado. Agregue la harina, sal y pimienta. Revuelva hasta que los ingredientes se suavicen. Agregue la leche lentamente mientras revuelve. Agregue la cebolla a la mezcla. Cocine a fuego medio, hasta que la mezcla hierva y se espese; revuelva ocasionalmente. Añada el queso y mezcle. Cocine hasta que el queso se derrita. Añada los macarrones cocidos y las verduras al queso y deje que se caliente bien.



NC Departamento de Salud y Servicios Humanos

División de Bienestar Infantil y Familiar • Sección de Servicios de Nutrición Comunitaria

www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. CNSS # 5009-S-D 01/24



Bocadillos saludables de WIC

WIC brinda orientación de nutrición desde un vientre sano hasta bebés en crecimiento.



Para obtener más información, visite: www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp

Una dieta saludable ahora. Un bebé sano en 9 meses.