

Healthy Mac & Cheese

Serves 8

Ingredients

- 8-10 white button mushrooms
- 12 oz whole grain fusilli or elbow pasta
- 1 1/2 tablespoons butter
- 1/4 cup minced onion
- 1/4 cup whole wheat flour
- 2 cups of low-fat milk or nut milk
- 1 cup vegetable broth
- 2 cups shredded low fat cheddar, or vegan cheddar
- 12 oz fresh broccoli florets
- 2 tablespoons grated Parmesan or nutritional yeast
- 1/4 cup seasoned breadcrumbs
- Cooking spray
- Salt and pepper to taste

Directions

1. In a large pot of salted water, cook the pasta and broccoli together, according to package directions for al dente. Spray a baking dish with cooking spray and set aside.
2. Preheat oven to 375 degrees F. In a large heavy skillet, melt the butter, then add the onion and cook over low heat for 2 minutes. Add the flour and cook 1 minute or until flour is golden and well-combined. Whisk in milk and broth, raise heat to medium-high until it comes to a boil, then cook an additional 5 minutes or until smooth and thick. Season with salt and pepper if desired.
3. Remove from heat, add cheese, and stir until melted. Stir in the cooked pasta and broccoli, then pour into the prepared baking dish. Top with the breadcrumbs and Parmesan or nutritional yeast. Spray a little more cooking spray on top. Bake 15-20 minutes, then broil a few minutes until the breadcrumbs are golden.

Macarrones con queso saludables

8 porciones

Ingredientes

- 8-10 champiñones blancos
- 12 oz de fusilli integral o pasta de coditos
- 1 1/2 cucharada de mantequilla
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/4 taza de harina de trigo integral
- 2 tazas de leche baja en grasa o leche vegetal
- 1 taza de caldo de verduras
- 2 tazas de queso cheddar bajo en grasa rallado o queso cheddar vegano
- 12 oz de floretes de brócoli fresco
- 2 cucharadas de parmesano rallado o levadura nutricional
- 1/4 taza de pan rallado sazonado
- Spray para cocinar
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. En una olla grande con agua con sal, cocina la pasta y el brócoli juntos, de acuerdo con las instrucciones del paquete para que estén al dente. Rocíe una fuente para hornear con aceite en aerosol y reserve.
2. Precaliente el horno a 375 F. En una sartén grande, derrita la mantequilla, luego agregue la cebolla y cocine a fuego lento durante 2 minutos. Agregue la harina y cocine por 1 minuto o hasta que la harina esté dorada y bien combinada. Agregue la leche y el caldo, aumente el fuego a medio-alto hasta que hierva, luego cocine 5 minutos adicionales o hasta que esté suave y espeso. Sazone con sal y pimienta, si lo desea.
3. Retire del fuego, agregue el queso y revuelva hasta que se derrita. Agregue la pasta cocida y el brócoli, luego vierta en la fuente para hornear preparada. Cubrir con pan rallado y queso parmesano o levadura nutricional. Rocíe un poco más de aceite en aerosol en la parte superior. Hornee de 15 a 20 minutos, luego ase a la parrilla unos minutos hasta que las migas de pan estén doradas.