

Mac and Cheese

Makes 6 servings.

Ingredients:

1 head cauliflower, cut into florets
1 pound dry whole wheat macaroni pasta
2 tablespoons butter
¼ cup flour
2 ½ cups lowfat milk
1 tablespoon Dijon Mustard
2 cups sharp cheddar cheese, shredded
Salt and pepper to taste



Directions:

1. Bring a large pot of water to a boil. Add cauliflower and cook until crisp tender. Using a slotted spoon, transfer cauliflower to a large bowl.
2. In the same pot of boiling water, cook pasta according to package directions. Drain and add pasta to bowl with cauliflower.
3. In another large saucepan, melt butter over medium heat.
4. Whisk in flour and cook for 1 minute. Whisk in milk and cook until thickened, about 5 minutes. Whisk in mustard. Remove from heat.
5. Stir in cheese and season with salt and pepper.
6. Mix cheese sauce with sauce with cauliflower and pasta.

Nutrition information per serving: Calories 413, Carbohydrate 54 g, Fat 14.2 g, Dietary Fiber 7 g, Calcium 331 mg, Iron 2 mg, Vitamin A 117 mcg, Vitamin C 34 mg, Folate 46 mcg



Adapted from: *Let's Cook with Kids* p 71
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Macarrón con Queso

Rinde: 6 porciones

Ingredientes:

1 cabeza de coliflor, cortada en ramilletes
1 libra de pasta seca de macarrón de trigo integral
2 cucharadas de mantequilla
¼ taza de harina
2 ½ tazas de leche baja en grasa
1 cucharada de mostaza de Dijon
2 tazas de queso cheddar fuerte, rallado
Sal y pimienta al gusto



Preparación:

1. Ponga una vasija grande de agua a hervir. Añada la coliflor y cocine hasta que este suave y crujiente. Usando una cuchara ranurada, transfiera la coliflor a un tazón grande.
2. En la misma vasija de agua hirviendo, cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escorra y añada la pasta al tazón con la coliflor.
3. En otra olla grande, derrita mantequilla a fuego medio.
4. Incorpore la harina batiendo y cocine 1 minuto. Añada batiendo la leche y cocine hasta que espese, aproximadamente 5 minutos. Añada batiendo la mostaza. Retire del fuego.
5. Añada el queso y condimente con sal y pimienta.
6. Mezcla la salsa de queso con la coliflor y la pasta.

Información de Nutrición cada porción: Calorías 413, Grasa 14.2 g, Carbohidratos 54 g, Fibra Dietética 7 g, Calcio 331 mg, Hierro 2 mg, Vitamina A 117 mcg, Vitamina C 34 mg, Folato 46 mcg



Adaptación: *Vamos a Cocinar con los Niños* p 71, Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.