

Butternut Squash Mac and Cheese

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 50 minutes

Ingredients:

2 cups uncooked macaroni
1 tablespoon butter
1 small onion
1 small butternut squash (4–5 cups cubed)
5 cups chicken or vegetable broth
3/4 cup milk
1 teaspoon salt
2/3 cup shredded cheese
parsley for topping
salt and pepper to taste



1. Cook the macaroni according to package directions. Drain and set aside. Heat the butter in a large skillet over medium low heat. Cut the onion into thin rings and add to the butter in the pan, sauteing over low heat until fragrant and golden, about 20 minutes.
2. Meanwhile, remove the skin and the seeds from the squash. Cut the flesh into small cubes. Bring the broth to a boil and add the squash. Cook for 5-7 minutes or until fork tender. Drain, reserving 1/2 cup broth, and transfer squash to the blender. Add the onions, milk, salt, and reserved broth and puree until completely smooth and creamy. This should yield about 4 cups sauce.
3. Pour the pureed sauce over the cooked noodles and add the shredded cheese. Stir to melt the cheese; add water or milk to adjust consistency as needed. Serve with parsley, salt, and pepper to taste.



Adapted from: pinchofyum.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Butternut Squash Mac and Cheese

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 50 minutes

Ingredients:

2 cups uncooked macaroni
1 tablespoon butter
1 small onion
1 small butternut squash (4–5 cups cubed)
5 cups chicken or vegetable broth
3/4 cup milk
1 teaspoon salt
2/3 cup shredded cheese
parsley for topping
salt and pepper to taste



1. Cook the macaroni according to package directions. Drain and set aside. Heat the butter in a large skillet over medium low heat. Cut the onion into thin rings and add to the butter in the pan, sauteing over low heat until fragrant and golden, about 20 minutes.
2. Meanwhile, remove the skin and the seeds from the squash. Cut the flesh into small cubes. Bring the broth to a boil and add the squash. Cook for 5-7 minutes or until fork tender. Drain, reserving 1/2 cup broth, and transfer squash to the blender. Add the onions, milk, salt, and reserved broth and puree until completely smooth and creamy. This should yield about 4 cups sauce.
3. Pour the pureed sauce over the cooked noodles and add the shredded cheese. Stir to melt the cheese; add water or milk to adjust consistency as needed. Serve with parsley, salt, and pepper to taste.



Adapted from: pinchofyum.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Calabaza moscada con macarrones con queso

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 50 minutos

Ingredientes:

2 tazas de macarrones sin cocer
1 cucharada de mantequilla
1 cebolla pequeña
1 calabaza pequeña (4-5 tazas en cubos)
5 tazas de caldo de pollo o de verduras
3/4 de taza de leche
1 cucharadita de sal
2/3 de taza de queso rallado
perejil para cubrir
sal y pimienta al gusto



1. Cocer los macarrones según las instrucciones del paquete. Escurrirlos y reservarlos. 2. Calentar la mantequilla en una sartén grande a fuego medio-bajo. Cortar la cebolla en aros finos y añadirla a la mantequilla de la sartén, salteándola a fuego lento hasta que esté fragante y dorada, unos 20 minutos.
2. Mientras tanto, retirar la piel y las semillas de la calabaza. Cortar la pulpa en dados pequeños. Llevar el caldo a ebullición y añadir la calabaza. Cocer durante 5-7 minutos o hasta que esté tierna. Escurrir, reservando 1/2 taza de caldo, y pasar la calabaza a la batidora. Añadir las cebollas, la leche, la sal y el caldo reservado y hacer un puré hasta que esté completamente suave y cremoso. Esto debe producir alrededor de 4 tazas de salsa.
3. Verter el puré sobre los fideos cocidos y añadir el queso rallado. Remover para derretir el queso; añadir agua o leche para ajustar la consistencia según sea necesario. Servir con perejil, sal y pimienta al gusto.



Adaptado de: pinchofyum.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Calabaza moscada con macarrones con queso

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 50 minutos

Ingredientes:

2 tazas de macarrones sin cocer
1 cucharada de mantequilla
1 cebolla pequeña
1 calabaza pequeña (4-5 tazas en cubos)
5 tazas de caldo de pollo o de verduras
3/4 de taza de leche
1 cucharadita de sal
2/3 de taza de queso rallado
perejil para cubrir
sal y pimienta al gusto



1. Cocer los macarrones según las instrucciones del paquete. Escurrirlos y reservarlos. 2. Calentar la mantequilla en una sartén grande a fuego medio-bajo. Cortar la cebolla en aros finos y añadirla a la mantequilla de la sartén, salteándola a fuego lento hasta que esté fragante y dorada, unos 20 minutos.
2. Mientras tanto, retirar la piel y las semillas de la calabaza. Cortar la pulpa en dados pequeños. Llevar el caldo a ebullición y añadir la calabaza. Cocer durante 5-7 minutos o hasta que esté tierna. Escurrir, reservando 1/2 taza de caldo, y pasar la calabaza a la batidora. Añadir las cebollas, la leche, la sal y el caldo reservado y hacer un puré hasta que esté completamente suave y cremoso. Esto debe producir alrededor de 4 tazas de salsa.
3. Verter el puré sobre los fideos cocidos y añadir el queso rallado. Remover para derretir el queso; añadir agua o leche para ajustar la consistencia según sea necesario. Servir con perejil, sal y pimienta al gusto



Adaptado de: pinchofyum.com

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664