

## Macarrones con Queso para Adultos

### Ingredientes:

- 1 libra de pasta penne de trigo integral
- 4 ¼ cucharadas. aceite de oliva virgen extra
- 4 ¼ libras de espinacas frescas, picadas
- ½ taza de harina para todo uso
- 3 ¼ taza de leche descremada
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 1 ½ cucharada. queso parmesano rallado
- 4 dientes de ajo de cada uno, picados
- ½ cucharadita nuez moscada
- ¼ de cucharadita sal



### Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cup (340g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 350	Calories from Fat 90
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 10g	<b>15%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 380mg	<b>16%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 50g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 9g	<b>36%</b>
Sugars 6g	
<b>Protein</b> 17g	
Vitamin A 370%	Vitamin C 90%
Calcium 45%	Iron 35%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000    2,500
Total Fat	Less than 65g    80g
Saturated Fat	Less than 20g    25g
Cholesterol	Less than 300mg    300mg
Sodium	Less than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

### Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. Cubra una fuente para hornear de 11x9 pulgadas con aceite en aerosol.
3. Cocine la penne según el paquete, escurra y dejar de lado.
4. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agregue la harina y cocine durante 2 minutos, revolviendo constantemente.
5. Agregue la leche batiendo constantemente, cocine 5 minutos o hasta que espese.
6. Retire del fuego, luego agregue penne, ½ taza parmesano, ajo y nuez moscada para salsa y revuelva hasta que esté bien cubierto.
7. Transfiera a una fuente para hornear, espolvoree el parmesano restante por encima.
8. Mezcle las espinacas frescas picadas y hornee de 45 minutos a 1 hora.