

Macarrones con Queso y Frituras de Col

Prep: 10 minutos **Cocción:** 20 minutos **Porciones:** 2



3-4 tallos de col verde rizada 1 cucharada de aceite
sal al gusto
1 caja de macarrones con queso

Opcional

Añadir otras verduras (por ejemplo: pimiento rojo, jitomates cortados en cubitos, calabacín, champiñones)
Hojuelas de chile
Leche o crema

Notas del Chef: Para una opción más saludable, use solo 1/2 paquete del queso que viene en la caja de los macarrones con queso para reducir el contenido de sodio. ¡Disfrute las frituras de col verde rizada como aperitivo saludable!



1. Precalentar el horno a 350° F / 175° C.
2. Corte los tallos gruesos de las hojas de col y pártalos en trozos del tamaño de un bocado. Enjuague en un colador para escurrir el agua y revuelva con 1 cucharada de aceite de oliva o de canola y una pizca de sal.
3. Disperse uniformemente en una bandeja para hornear, teniendo cuidado de no dejar que se amontonen demasiado. Hornee hasta que los bordes estén ligeramente oscuros, pero no quemados, por unos 10-15 min.
4. Mientras que las frituras de col rizada se están horneando, siga las instrucciones en la caja de macarrones con queso. ¡Disfrute de las frituras de col rizada como acompañamiento!

Fresh Harvest Kits es una colaboración entre HDEFFA y las organizaciones de lucha contra el hambre. Cada kit incluye verduras frescas e ingredientes básicos de la agencia. Al usar este kit también obtendrá ideas nuevas para cocinar de forma saludable. Visite nuestra página web para obtener más información, encontrar recetas, y ver la lista completa de agencias asociadas.