

Olla de macarrones con queso y verduras



Prep.: 10 min. Cocción: 25-30 min. Porciones: 4

INGREDIENTES

1 caja de macarrones con queso 1 cucharada de aceite
Verduras - calabacín, rábanos, nabos, jitomates, calabaza, brócoli, pimientos, champiñones, cebolla larga
Hojas Verdes - col rizada, espinacas, acelgas, rúcula, hojas de nabo, hojas de zanahoria
Condimentos (opcional) - sal, pimienta, hojuelas de chile, ajo en polvo, sazón italiana

OPCIONAL

Si desea agregar proteínas adicionales, considere un huevo cocido, carne a la parrilla o asada, o una lata de frijoles.



Foto por Tina Witherspoon

INSTRUCCIONES

1. Llenar la olla con la cantidad requerida de agua, como se indica en el empaque de la pasta, y colocar a fuego medio alto hasta que hierva.
2. Mientras el agua se calienta, preparar las verduras. Remover las hojas de los tallos de los vegetales verdes, como la col rizada, y cortar en trozos del tamaño de un bocado. Enjuagar las verduras y mezclar en el colador para drenar el agua. Lavar las verduras como el calabacín, los jitomates, la calabaza o el brócoli y cortar en trozos del tamaño de un bocado.
3. En un tazón mediano, mezclar las verduras y hojas verdes con 1 cucharada de aceite de oliva o de canola, una pizca de sal, y dejar a un lado.
4. Agregar la pasta al agua hirviendo y cocinar hasta que ablande (consulte el empaque de la pasta para obtener instrucciones). Escurrir la pasta, y guardar media taza del agua de la pasta.
5. Agregar la pasta de nuevo en la olla, agregar las verduras y hojas verdes, el agua de la pasta y el paquete de queso, revolver regularmente a fuego medio hasta que las verduras se hayan marchitado y la salsa de queso esté espesa. *Opcional para agregar: mantequilla y 1/4 de taza de leche en lugar del agua de pasta.
6. Bajar la pasta de la estufa para que se enfríe. Agregar especias opcionales como ajo en polvo, sal y pimienta, hojuelas de chile o sazón italiana. ¡Sirva caliente o frío y disfrute!

NOTAS DEL CHEF

Use solo medio paquete de macarrones con queso y la mitad del queso para reducir el consumo de sodio. El agua de la pasta retiene el almidón de la pasta cocida, por lo que es un espesante fácil de agregar a las salsas.