



Pasta caracol rellena de coliflor y mozzarella

Porciones 4 | Tiempo de preparación 15 min |
Tiempo total 40 min

Equipamiento: Tazas y cucharas medidoras, tazón mediano, olla mediana/grande, fuente para guisados/plato para servir grande, licuadora/procesadora de alimentos, recipiente para salsa/tazón apto para microondas pequeño

Utensilios: Cuchara para mezclar/revolver, tenedor o batidor, cuchara, cuchillo

Ingredientes

- 1 paquete de pasta caracol grande (unos 24 caracoles)
- 8 tazas de agua, divididas
- 1 coliflor grande, cortado
- 1 ½ tazas de leche descremada, divididas
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ taza de aceite de oliva o vegetal
- ¼ taza de harina de trigo integral
- 1 taza de queso mozzarella, rallado
- 1 bloque de espinaca congelada de 10 oz, descongelada y con el agua escurrida
- 1 frasco de 24 oz de salsa para pasta

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Llene una olla grande con 6 tazas de agua y hierva. Una vez que el agua hierva, agregue la pasta y cocine de acuerdo con las instrucciones del paquete de pasta.
3. Escurra la pasta y reserve en una fuente para hornear. Llene la misma olla con 2 tazas de agua y hierva.
4. Coloque el coliflor cortado en el agua hirviendo y cocine hasta que los floretes estén tiernos (unos 4 minutos). Escurra el coliflor.
5. Coloque el coliflor cocido, $\frac{1}{2}$ taza de leche, el ajo y la sal en una licuadora y procese a velocidad alta hasta que la mezcla tenga una consistencia homogénea.
6. Ponga la cacerola a fuego medio-bajo y caliente la salsa para pasta.
7. En una olla aparte, caliente aceite a fuego medio. Agregue la harina y bata hasta que la mezcla tenga una consistencia homogénea. Agregue 1 taza de leche y cocine la mezcla hasta que haga burbujas y se espese. Agregue el queso, la mezcla de coliflor y el bloque de espinaca congelada. Mezcle bien.
8. Una vez que la mezcla esté completa, retire del fuego. Rellene cada caracol cuidadosamente con una cuchara llena de la mezcla de coliflor. Vierta la salsa para pasta sobre los caracoles rellenos y sirva.

Información nutricional:

Calorías 600 Grasas totales 24 g Sodio 890 mg Carbohidratos totales 77 g
Proteína 27 g