



Pasta caracol rellena de coliflor y mozzarella

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |

Tiempo total: 40 minutos.

Equipamiento:

Tazón mediano,
Olla grande
Fuente para guisados o plato para servir grande
Licuadora o procesadora de alimentos
Cacerola pequeña
Tazón apto para microondas

Utensilios:

Cuchara para mezclar
Tenedor o batidor
Cuchara
Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 paquete de pasta caracol grande (unos 24 caracoles)
8 tazas de agua, divididas
1 coliflor grande, cortado
1 1/2 tazas de leche con bajo contenido de grasa, divididas
2 dientes de ajo, picado O 2 cucharaditas de ajo en polvo
1/4 cucharadita de sal
1/4 taza de aceite de oliva O vegetal
1/4 taza de harina
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 de tomate

Información nutricional:

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

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, 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.