



Macarrones con queso en taza

Porciones: 1 | Tiempo de preparación: 5 minutos. |

Tiempo total: 8 minutos.

Equipamiento:

Taza grande (aproximadamente 2 ½ tazas

o 20 onzas)

Plato

Utensilios:

Tazas medidoras

Cuchara

Ingredientes

1/2 taza de macarrones de trigo integral U

otra pasta pequeña, sin cocinar

1/2 taza de agua

1/2 taza de vegetales (brócoli, cebolla, pimiento, zanahoria, etc.), finamente picados

½ taza de queso cheddar, rallado

Complementos opcionales al gusto: sal,

pimienta negra, salsa picante

Aerosol antiadherente

Información nutricional:

Calorías 470

Grasas totales 15 g

Sodio 380 mg

Carbohidratos totales 60 g

Proteína 27 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. En una taza grande apta para microondas, rocíe una taza con aerosol antiadherente y agregue los macarrones y el agua. Use pasta de tamaño pequeño como macarrones u orzo; no funcionará con pasta de tamaño grande como rotini, penne, etc.
3. Coloque la taza sobre un plato grande. Cocine en el microondas a temperatura máxima por 1 minuto.
4. Retire del microondas y mezcle los macarrones, asegurándose de despegar los macarrones que hayan quedado pegados en el fondo.
5. Coloque en el microondas por 1 minuto más y vuelva a revolver.
6. Agregue las verduras y continúe cocinando la mezcla en el microondas a intervalos de 30 segundos y revolviendo entre cocción y cocción. Cocine hasta que los fideos estén tiernos. Si los macarrones se secan, agregue 1 cucharada de agua.
7. Agregue el queso rápidamente y revuelva hasta que el queso se derrita por completo y cubra los macarrones de forma uniforme. Agregue sal, pimienta negra y salsa picante (si decide usarla). Sirva de inmediato.