

Mac N' Queso Vegano



Prep:

5 minutos

Total:

20 minutos

Sirve:

6 raciones de aproximadamente 1 taza cada una

Pieza:

5 Qt./4.7 L Roaster with Cover

9" Small Skillet with Cover

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Katherine Lawrence

Profesora de cocina, chef del programa de televisión VegNews e instructora de nutrición

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

¡Qué deliciosa comida casera! Una alternativa repleta de proteínas, pero sin colesterol y baja en grasa, para este snack tradicional. Es tan sabrosa que es imposible comer solo un tazón. ¡Me la como directamente de la olla!

¾ cucharadita de
sal

(3.7
g)

½ cucharadita de
mostaza seca

(2.5
g)

½ cucharadita de
pimienta negra molida

(2.5
g)

¼ cucharadita de
pimentón

(1.25
g)

⅛ cucharadita de
ajo en polvo

(.6
g)

1/16 cucharadita de
cúrcuma

(.3
g) ¼ taza de
harina

(30
g)

Preparación :

1. Cocina los macarrones en la olla siguiendo las instrucciones del envase. Escurre y reserva.
2. En la sartén, combina los demás ingredientes, excepto la harina y cocina a fuego medio.
3. Cuando la salsa esté caliente y burbujeante, añade la harina y bate hasta disolver todos los grumos.
4. Vierte la salsa caliente sobre la pasta, mezcla bien y sirve.

Información nutricional por ración

Calorías: 324
Grasa Total: 3g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 431mg
Carbohidratos: 59g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 6g
Proteína: 16g