



One Pot Mac and Cheese



A great way to add veggies into your child's meal!



Ingredients:

1/2 cup whole-wheat elbow macaroni
1 cup water
1/4 cup low-fat milk
1/2 cup shredded cheddar cheese
1/4 cup frozen peas

Instructions:

1. Wash hands with warm water and soap.
2. In a medium pot over high heat, bring the water to a boil.
3. Add the pasta to the pot, reduce heat to medium-low, and boil for 8-10 minutes.
4. Drain the water.
5. Add the milk, cheese and peas to the pasta in the pot. Stir over medium-low heat until heated through and cheese is melted.

Makes 1 serving

This material is funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider. Recipe from <https://www.snap4ct.org/one-pot-mac-and-cheese.html>

Una cacerola de macarrones con queso

¡Una manera buena para añadir verduras en la comida de su niño!



Ingredientes:

Media taza de coditos de trigo integral
Una taza de agua
Un cuarto de taza leche bajo en grasas
Media taza de queso cheddar rallado
Un cuarto de taza de guisantes congelados

Instrucciones:

1. Lava las manos con agua tibia y jabón.
2. En una cacerola de medio tamaño sobre fuego alto, hierva el agua.
3. Añade la pasta a la cacerola, reduce fuego a medio-bajo y hiérvelo por ocho a diez minutos.
4. Escurre el agua.
5. Añade la leche, el queso y los guisantes a la pasta en la cacerola. Mézclalos sobre fuego medio-bajo hasta que calentados a través y que el queso está derretido.

Hace una porción

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Receta de <https://www.snap4ct.org/one-pot-mac-and-cheese.html>