

One Pot Mac and Cheese

1 Serving

Ingredients

- ½ cup **whole wheat elbow macaroni**, or other small whole wheat pasta
- ¼ cup **low fat milk**
- ½ cup **shredded cheddar cheese**
- ¼ cup **frozen peas**
- 1 cup water



Nutrition Information

Serving Size: Whole recipe

Calories: 450
Total Fat: 22g
Saturated Fat: 11g
Protein: 24g
Sodium: 440mg
Carbohydrates: 45g
Added Sugar: 0g
Fiber: 6g

Instructions

1. In a medium pot over high heat, bring the water to a boil.
2. Add the pasta to the pot, reduce heat to medium-low, and boil for 8-10 minutes.
3. Drain the water (keeping the pasta in the pot), and add in the milk, cheese, and peas. Stir over medium-low heat until heated through and cheese is melted.

Pasta (Coditos) con Queso y Arvejas

1 Porción

Ingredientes

- ½ taza de **pasta integral** estilo “coditos” o alguna otra pasta pequeña
- 1 taza de **agua**
- ¼ taza de **leche baja en grasa**
- ½ taza de **queso cheddar**, rallado
- ¼ taza de **arvejas/guisantes** congelados



Información Nutricional

Tamaño de Porción: La receta completa

Calorías: 450
Grasa Total: 22g
Grasa Saturada: 11g
Proteína: 24g
Sodio: 440mg
Carbohidratos: 45g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 6g

Preparación

1. En una olla vierta el agua y deje hervir. Cuando hierva el agua, agregue la sal y la pasta.
2. Deje cocinar por 8-10 minutos.
3. Sacar pasta y escurrir en un colador.
4. Regrese la pasta a la olla y agregue la leche, el queso y las arvejas/guisantes. Calentar unos minutos a fuego medio hasta que el queso derrita.