

# CHEESY BROCC N' MAC

1 cup per serving, makes 8 cups

## INGREDIENTS

- 16 oz. package whole wheat macaroni pasta, cooked
- 2 cups broccoli florets, fresh or frozen
- 1 1/2 cups butternut squash, mashed (recipe on back)
- 1 cup low fat milk
- 1 Tbsp. olive oil
- 3 Tbsp. non-fat Greek yogurt
- 1 cup shredded 2% cheddar
- 1/2 cup pepper jack cheese, shredded
- 1/4 cup grated parmesan cheese
- 1/4 tsp. black pepper



## INSTRUCTIONS

ADULT

1. Preheat oven to 400°F.

ADULT & CHILD

2. In a large skillet over medium-high heat, place butternut squash mash and heat over stove top. Add the milk, olive oil, and yogurt to the pan. Stir until well combined.

ADULT & CHILD

3. As the mixture is heating, slowly add the cheddar and pepper jack cheeses and then pepper, stir until fully melted and sauce begins to thicken.

ADULT & CHILD

4. Slowly start adding the cooked pasta and broccoli to the cheesy mixture until all is incorporated into the sauce.

ADULT & CHILD

5. Pour the cheesy mac into an oven safe dish, sprinkle with parmesan cheese on top. Bake for 20 minutes or until cheese is golden brown. Serve warm and enjoy!

## FUN FACTS



Broccoli can help keep you from getting sick and help your bones & teeth stay strong.



A great addition or swap to a traditional holiday side dish.



# BROCCORRONI CON QUESO

1 taza por porcion, hace 8 tazas



## INGREDIENTES

- 1 (16 oz.) bolsa de pasta macaroni de trigo integral, cocido
- 2 tazas de flores de brócoli, fresco o congelado
- 1 ½ tazas de calabaza en pure (receta en el reverso de esta pagina)
- 1 taza de leche baja de grasa
- 1 Cda. de aceite de oliva
- 3 Cdas. de yogurt Griego, sin grasa
- 1 taza de queso Cheddar 2%, en tiras
- ½ taza de queso Jack con pimienta , en tiras
- ¼ taza de queso parmesano, en granulos
- ¼ Cda. de pimienta negra

## INSTRUCTIONS

**ADULTO** 1. Precaliente el horno a 400°F.

**ADULTO Y NIÑO** 2. Ponga una sartén grande a fuego mediano-alto en la estufa, coloque el pure de calabaza y calientela. Agregue la leche, el aceite y el yogurt a la sarten. Mezclelo hasta que este bien combinado.

**ADULTO Y NIÑO** 3. Mientras la mezcla anterior se calienta, agregue poco a poco los quesos cheddar y Jack con pimienta y luego la pimienta, revuelva hasta que se derritan y la salsa empiece a espezarce.

**ADULTO Y NIÑO** 4. Poco a poco empiece a agregar la pasta cocida y el brócoli a la mezcla de quesos hasta que todo quede incorporado en la salsa.

**ADULTO Y NIÑO** 5. Ponga el "Broccorroni con queso" en una refractaria adecuada para el horno y espolvoree el queso parmesano por encima. Horneelo por 20 minutos o hasta que el queso este dorado. Sirvalo caliente y disfrutelo!

## DATOS DIVERTIDOS



El brocoli le ayuda a no enfermarse y a mantener sus huesos y dientes fuertes.



Un gran complemento o intercambio a un plato tradicional de una fieta.

