

Text2LiveHealthy

Macarrones con queso de espinacas y alcachofas

(Adaptado de: *Fitfoodiefinds.com*, fecha de acceso Mayo de 2019)

Ingredientes e instrucciones

Ingredientes

- ✓ 14 onzas de fideos macarrones pequeños o de codito
- ✓ 8 onzas de queso Monterrey rallado
- ✓ 4 onzas de queso parmesano rallado
- ✓ 14 onzas de corazones de alcachofa enlatados escurridos y picados
- ✓ 10 onzas de espinacas picadas descongeladas y escurridas
- ✓ 1/4 taza de leche baja en grasa
- ✓ 3 cucharadas de mantequilla
- ✓ 1/2 cucharadita de sal
- ✓ 1/4 cucharadita de pimienta



Instrucciones

1. En una olla grande, hierva el agua y agregue los fideos macarrones. Hierva mientras revuelve ocasionalmente durante unos 10-12 minutos hasta que estén suaves. Escorra el agua y regrese los fideos a la olla. Reduzca el calor al mínimo.
2. Agregue la leche, la mantequilla y el queso. Revuelva hasta que esté bien combinado y el queso esté completamente derretido.
3. Agregue las espinacas (asegúrese de haber drenado la mayor cantidad de agua posible) y los corazones de alcachofa. Revuelva hasta que estén bien combinados. Añada sal y pimienta al gusto.
4. ¡Agregue los ingredientes opcionales como desee y disfrute!