



Comer bocadillos es un hábito popular para muchas personas en los Estados Unidos. Y puede ser una magnífica forma de agregar alimentos nutritivos a su día. Haga la prueba con estas saludables ideas:

- ▶ Un puñito de nueces sin sal al día. Eso equivale a 28 cacahuates o 24 almendras.
- ▶ Verduras crudas—brócoli, palitos de zanahoria, pimiento morrón rojo o verde untados con aderezo bajo en grasa, como Ranch o Mil islas.
- ▶ Rebanadas de manzana untadas con un poco de crema de cacahuete.

Para ayudar a que su familia coma bien, siga los consejos de la guía “MiPlato”

- ▶ Sirva la mitad de su plato con frutas y verduras.
- ▶ Cambie a leche sin grasa o a leche con 1% de grasa
- ▶ La mitad de los granos que consume deben ser granos integrales.
- ▶ Varíe el tipo de proteína que consume.
- ▶ Mantenga sus alimentos higiénicos y seguros para el consumo; obtenga más información en el sitio [www.FoodSafety.gov](http://www.FoodSafety.gov).
- ▶ Elija alimentos y bebidas con poca o nada de azúcar agregada.
- ▶ Preste atención al contenido de sal (sodio) en los alimentos que compra – el consumo se va acumulando.
- ▶ Coma menos alimentos con alto contenido de grasas sólidas.

En los Estados Unidos pueden encontrarse muchos alimentos y tipos de cocina diferentes, por ejemplo: mexicana, africana, china y del medio oriente. Sin embargo, algunos alimentos se consideran platillos tradicionales de los Estados Unidos y son populares en todo el país.

Para comer la versión saludable de un alimento favorito de los Estados Unidos, prepare lo siguiente:

## MACARRONES CON QUESO

### Ingredientes:

- 2 tazas de coditos de harina integral
- 1½ tazas de leche baja en grasa o leche de 1% de grasa\*
- 1 taza de leche evaporada baja en grasa\*
- 1 cucharada de maicena
- 1¾ tazas de queso Monterrey Jack bajo en grasa\*
- 1¾ de taza con queso Cheddar bajo en grasa\*
- ½ cucharadita de sal

### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. En una olla grande, cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escorra la pasta y ponga aparte.
3. En un tazón pequeño, ponga 2 cucharadas de la leche baja en grasa o de 1% de grasa y mézclela con la maicena hasta que se disuelva.
4. Ralle los quesos en un tazón mediano y agite para mezclarlo.
5. Agregue el resto de leche baja en grasa o de 1% de grasa y la leche evaporada a la olla. Agregue la leche y la maicena. Agite constantemente a fuego medio hasta que la mezcla haga burbujas y comience a espesarse. Agite durante 2 a 4 minutos hasta que la mezcla esté cremosa. Retire de la flama. Gradualmente agregue la sal y los quesos. Cocine hasta que el queso se derrita.
6. Agregue los coditos cocidos a la mezcla de queso, agitando para que la pasta quede bien cubierta.
7. Rocíe con aerosol antiadherente un molde para hornear de 2 cuartos de galón. Pase los coditos y el queso al molde.
8. Hornee a 350° F durante 20 a 30 minutos hasta que la salsa de queso esté burbujeante. Deje reposar el platillo durante 10 minutos antes de servirlo.

**Rendimiento:** 6 porciones

### Información nutricional (por ración):

Calorías 314; grasa 10 gramos; sodio 600 miligramos; fibra 3 gramos

\*Alimentos complementarios del programa WIC

