

CAJUN MAC & CHEESE

Ingredients:

- 2 cups whole-wheat rotini pasta
- 1 Tbsp olive oil
- 2 bell peppers (any color), diced
- 1 (13 oz) smoked turkey kielbasa sausage, sliced
- 2 Tbsp ONIE Cajun Seasoning*
- 1/4 cup all-purpose flour
- 2 cups 1% milk
- 1 cup shredded sharp cheddar cheese
- 1 cup shredded pepper jack cheese

Preparation:

1. Prepare pasta according to package directions. Drain & set aside.
2. In a large skillet, heat oil over medium-high. Add peppers, sausage & Cajun seasoning. Sauté 4-5 minutes, or until peppers are soft & sausage is browned. Remove from skillet & set aside.
3. Return skillet to stove, reducing heat to medium. Add flour & stir continuously 1 minute. Slowly add milk to skillet. Cook 3-4 minutes until slightly thickened. Stir in cheeses until melted. Add in peppers, sausage & pasta. Mix well & serve.

30 Min | Serves 6

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size	(249g)
Amount per serving	
Calories	370
	% Daily Value*
Total Fat 20g	26%
Saturated Fat 9g	45%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 85mg	28%
Sodium 780mg	34%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 22g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 378mg	30%
Iron 2mg	10%
Potassium 238mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.


**CHOOSE
HOME
MADE**



PASTA CON QUESO ESTILO CAJUN

Ingredientes:

- 2 tazas de pasta rotini integral
- 1 cda de aceite de oliva
- 2 pimientos (cualquier color), en cubitos
- 1 (13 oz) de salchicha kielbasa de pavo, en rodajas
- 2 cdas de condimento cajun de ONIE*
- 1/4 taza de harina para todo uso
- 2 tazas de leche al 1%
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 1 taza de queso pepper jack

Preparación:

1. Preparar la pasta según las instrucciones de la caja. Escurrir el agua y poner a un lado.
2. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir los pimientos, la salchicha y el condimento cajún. Sofreír por 4-5 minutos o hasta que los pimientos estén suaves y la salchicha esté dorada. Retirar del sartén y poner a un lado.
3. Devolver el sartén a la estufa, reducir el fuego a medio. Añadir la harina y revuelva constantemente por 1 minuto. Añadir la leche al sartén lentamente. Cocinar por 3-4 minutos, hasta que espese un poco. Añadir el queso y revuelva hasta que el queso se derrita. Añadir los pimientos, la salchicha y la pasta. Mezclar bien y servir.

30 Min | Serves 6

Información Nutricional	
6 porciones por receta	
Tamaño de la porción (249g)	
Cantidad por porción	
Calorías	370
% Valor Diario*	
Grasa Total 20g	26%
Grasa Saturada 9g	45%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 85mg	28%
Sodio 780mg	34%
Carbhidrato Total 27g	10%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares Totales 6g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 22g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 378mg	30%
Hierro 2mg	10%
Potasio 238mg	6%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ELIGE
COCINAR
EN CASA

