

Salsa Alfredo Baja en Grasa con Pasta

Sirve: 4 porciones

Esta salsa es hecha con leche 1% baja en grasa UPERIZADA (UHT, por sus siglas en Inglés). Leche UHT no necesita refrigeración antes de abrirse. Puede ser utilizada cuando se requiere leche fresca. Refrigere la leche después de abrir.

Ingredientes

- 1 taza leche 1% baja en grasa UHT
- 1 taza queso cottage bajo en grasa 1%
- 1 yema de huevo
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 1 cucharada margarina
- 1/4 taza queso Parmesano (rallado)
- 1/2 libra pasta integral (como rotini o espagueti)

Preparación

1. En una licuadora, combine el queso cottage, leche, yema de huevo y pimienta. Licúe hasta que esté homogéneo.
2. En una olla pequeña, derrita la margarina a fuego lento. Agregue la mezcla de queso cottage/leche/huevo y continúe cocinando a fuego lento, revolviendo

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	330
Grasa total	8 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	65 mg
Sodio	360 mg
Total de Carbohidrato	48 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	5 mg
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	21 g
Vitamina D	N/A
Calcio	207 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

ocasionalmente. Agregue el queso parmesano.

3. Cocine la pasta de acuerdo a las indicaciones del paquete y escurra el agua. Mezcle con la salsa y sirva.

Origen: Recipe adapted from Food.com