

Rice Cooker Mac 'n Cheese

Just a few ingredients for a hearty meal! This recipe works best in a medium or large rice cooker or heavy-bottomed pot or saucepan.

What you'll need:

- Rice cooker
- Measuring spoons & cups
- Spatula or spoon

Ingredients:

- 2 cups pasta dry, whole-wheat
- 2 cups water
- 1 cup milk, low-fat
- 1 ½ cups cheese, low-fat and shredded, such as cheddar
- Salt, to taste
- ½ teaspoon black pepper
- 1 pinch cayenne pepper (optional)

Ready In: 20 minutes
Serves: 4



Instructions:

- 1 Place pasta, water, and milk in the rice cooker. Cook for one cycle.
- 2 Once pasta is cooked, add the other ingredients and stir well. Close lid and keep warm until ready to serve.

SCAN THE QR CODE
TO LOOK AT THE
RECIPE ONLINE



Grains



MyPlate.gov

Dairy



MyPlate.gov

For more healthy recipes,
visit eatfresh.org

Recipe: Eatfresh.org | Photo attribution: My Tu Duong
This institution is an equal opportunity provider.

Macarrones con Queso en Olla Arrocera

¡Solo unos pocos ingredientes para una comida contundente! Esta receta funciona mejor en una arrocera mediana o grande o en una olla o cacerola de fondo grueso.

Lo que necesitará:

- Olla arrocera
- Cucharas y tazas medidoras
- Espátula o cuchara



Ingredientes:

- 2 tazas de pasta seca, integral
- 2 tazas de agua
- 1 taza de leche, baja en grasa
- 1 ½ tazas de queso bajo en grasa y rallado, como el cheddar
- Sal, al gusto
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 pizca de pimienta de cayena (opcional)

Listo en: 20 minutos

Sirve: 4

Instrucciones:

- 1 Coloque la pasta, el agua y la leche en la olla arrocera. Cocine durante un ciclo.
- 2 Una vez cocida la pasta, añade el resto de los ingredientes y revuelva bien. Tape la tapa y mantén caliente hasta el momento de servir.



ESCANEE EL CÓDIGO
QR PARA VER LA
RECETA EN LÍNEA



Para más recetas saludables,
visite: eatfresh.org