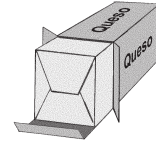


Platillos con queso procesado (Processed Cheese)



El queso es una fuente de proteína la cual permite a nuestro cuerpo crecer y mantenerse sano. El queso también contiene otro nutriente, el calcio, que permite que nuestros huesos y dientes se mantengan fuertes.

Usos

El queso procesado se puede disfrutar de muchas maneras. Puede rebanarse y colocarse sobre galletas saladas, en una hamburguesa, o en pan para hacer un sándwich de queso a la parrilla. También puede añadirle queso rallado a los huevos revueltos o a los guisados.

Almacenamiento

Para mantener un mejor sabor conserve el queso americano procesado en el refrigerador.

Manténgalo en el paquete en el que lo compró y no lo abra sino hasta que esté dispuesto a usarlo.

Una vez abierto envuelva el queso en papel aluminio, papel plástico para congelar o bolsas para congelar.

Consúmalo antes de que transcurran 4 semanas de haberlo abierto. El queso puede almacenarse en el congelador durante hasta cuatro meses.

Receta fácil de macarrones con queso

(rinde 6 porciones, de aproximadamente $\frac{2}{3}$ de taza cada una)

Ingredientes

1 cucharada de mantequilla o margarina
 $\frac{1}{4}$ de taza de harina
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
2 tazas de leche
 $1\frac{1}{2}$ tazas de queso procesado (processed cheese), cortado en cubitos de 1 pulgada
 $1\frac{3}{4}$ de taza de leche descremada
3 tazas de macarrones cocidos

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en que va a cocinar esté limpio.
2. Derrita la mantequilla o margarina en una olla.
3. Mezcle la harina y la sal en la mantequilla o margarina derretida.
4. Añada lentamente la leche, moviendo todo el tiempo, y cocine la mezcla con calor medio hasta que comience a hervir.
5. Baje el calor y cuézala hasta que la salsa se espese, aproximadamente 3 minutos.
6. Añada el queso y mueva hasta que se derrita.
7. Vierta los macarrones cocidos y manténgalos en el fuego, revolviendo hasta que se hayan calentado.

Nota: También puede añadir 1 lata de atún de 6 onzas y una taza de chícharos congelados o de lata para hacer fácilmente un guisado de atún que no requiere hornearse. Solamente utilice 2 tazas de leche descremada en lugar de $1\frac{3}{4}$ de taza que aparece en la receta anterior.

Preparado por Jenna Anding, Profesora Asociada y Extensionista Especialista en Nutrición, El Sistema Texas A&M.



Texas A&M AgriLife Extension Service AgriLifeExtension.tamu.edu

Más publicaciones de Extensión están disponibles en AgriLifeBookstore.org

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.