

Butternut Squash Mac & Cheese

By: Lindsey Seegers Yield: 6-8 servings

Here's a mac and cheese with that familiar orange color, but it's from a mild vegetable called butternut squash! Peel, chop, and steam it in the microwave. You can also buy it pre-chopped in the freezer section and let the kids mash away with a potato masher or wooden spoon! Butternut squash adds so many great benefits: potassium, B6, vitamin A, vitamin C, folate, and beta-carotene—nature's orange "coloring"... the best part!



Ingredients:

1 medium butternut squash, peeled and diced (or one 12oz. pre-chopped bag from the freezer section)
12 ounces your favorite whole wheat pasta
2 cups water or low-sodium broth
1 tablespoon olive oil
1/4 cup diced yellow onion
1/4 cup shredded cheese (parmesan or sharp cheddar)

Directions:

1. Steam the squash. In a large pot with a lid, bring 2 cups broth/water to a boil. Add the butternut squash and reduce to a simmer. Cover and cook until completely soft, about 12-15 minutes. You can also do this whole step in the microwave in a covered ceramic dish!
2. Cook the onion and pasta. Heat a small skillet over medium heat, and warm the tablespoon of olive oil. Cook the onion until very tender—it should only take the amount of time it takes to boil the pasta—about 10 minutes. Boil the pasta according to the package directions. Reserve about 1 cup of the pasta water when done, drain, then set aside.
3. Make the sauce. With a masher (or wooden spoon), mash the squash (adding extra broth if needed) until very smooth and creamy. Sprinkle in the shredded cheese and sautéed onions, and stir to combine. Add the pasta and a splash of pasta water until the sauce coats all the noodles. Season with nutmeg, salt, and pepper and serve with a green veggie on the side!

Butternut Squash Mac & Cheese

De: Lindsey Seegers Rinde: 6-8 porciones

Esta receta de macarrones tiene a los niños de color naranja como, pero el color es de un vegetal suave llamada de calabaza! Pelar, picar, y el vapor en el microondas. O también puedes comprarlo pre-cortado en la sección del congelador y dejar que los niños mash lejos con una cuchara de madera! Calabaza reemplaza todos esos ingredientes no saludables con tantos otros grandes: potasio, B6, vitamina A, vitamina C, ácido fólico, y de naranja "coloración" de beta-caroteno en la naturaleza ... la mejor parte!



Los Ingredientes:

- 1 mediana calabaza, pelada y cortada en cubitos (o un 12 oz pre-picado bolsa de la sección del congelador)
- 12 oz de su pasta de trigo integral favorito
- 2 tazas de agua o caldo bajo en sodio
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Un cuarto de taza de cebolla picada amarillo
- Un cuarto de taza de queso rallado (parmesano o cheddar)

Direcciones:

4. Vapor la calabaza. En una olla grande con tapa, poner 2 tazas de caldo o agua a punto de ebullición. Añadir la calabaza y reducir a fuego lento. Tape y cocine hasta que esté completamente suave, unos 12-15 minutos. También se puede hacer todo este paso en el microondas en un plato de cerámica cubierto!

5. Cocine la cebolla y la pasta. Calentar una sartén pequeña a fuego medio, y calentar la cucharada de aceite de oliva. Cocine la cebolla hasta que esté muy tierna-que sólo debe tomar la cantidad de tiempo que se tarda en hervir la pasta-

de unos 10 minutos. Hervir la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva 1 taza del agua de la pasta cuando se hace, de drenaje, luego a un lado.

- 6.** Hacer la salsa. Con un machacador (o cuchara de madera), puré de la calabaza (añadiendo caldo extra si es necesario) hasta que esté muy suave y cremosa. Espolvorear con las cebollas salteadas y queso rallado, y revuelva para mezclar. Agregue la pasta y un poco de agua de la pasta hasta que las capas de salsa de todos los fideos. Sazone con sal y pimienta y servir con una verdura verde en el lado!