Celebrando la Estacionalidad: Recetas cultivadas en Wisconsin para el entorno de la primera infancia
www.rootedwi.org/recipes

Tipo de comida: almuerzo/cena de otoño
Componentes alimenticios utilizados: vegetales, granos, carne/sustituto de carne
Cultivo de especialidad: calabaza moscada/calabaza

Macarrones con Queso y Calabaza				
Ingredientes	**8 porciones**		**25 porciones**	
	Medida	Peso	Medida	Peso
Mantequilla o aceite	1 Cucharada		3 Cucharadas	
Leche descremada (tibia)	2 tazas		6 ¼ tazas	
Queso cottage	2 tazas		6 ¼ tazas	
Queso cheddar, rallado	1 ½ tazas, rallado	½ libra, bloque de queso	4 ¾ tazas	1 ¼ libras, bloque de queso
Calabaza moscada, pelada, picada en cubos	4 tazas	1 ½ libras	12 ½ tazas	4 ½ libras
Macarrones de codo de trigo integral, secos		½ libra		1 ¾ libras
Sal	½ cucharadita		1 ½ cucharaditas	
Pimienta negra	½ cucharadita		1 ½ cucharaditas	

Instrucciones:

Para preparar la calabaza:

1. Cortar los extremos de la calabaza y pelar la calabaza con un pelador o un cuchillo de cocina.
2. Corte la calabaza a lo largo en dos mitades y quite las semillas con una cuchara y deséchelas o compostelas.
3. Corte la calabaza en cubos de media pulgada o menos.

Para hacer macarrones con queso y calabaza:

1. Caliente el horno convencional a 375 °F (350 °F si usa un horno de convección).
2. Ralle el bloque de queso.
3. Engrasa un molde/charola para hornear redondo o cuadrado de 9 pulgadas para 8 porciones o dos moldes de 13 por 8 pulgadas para 25 porciones.
4. En un tazón grande, combine el queso cottage, leche, sal y pimienta.

5. Reserva ½ taza (1 ⅓ taza para 25 porciones) de queso cheddar rallado para cubrir.
6. En un tazón grande para mezclar, combine el queso cheddar rallado restante, la mezcla de leche, la pasta cruda y la calabaza en cubitos (sin cocer).
7. Verter la mezcla en el molde/charola para hornear engrasada, cubrir bien con papel aluminio y hornear por 45 minutos.
8. Destape la charola, revuelva suavemente, espolvoree con el queso rallado reservado. Hornee sin cubrir por 30 minutos más, hasta que la parte superior se dore.
9. Deje enfriar al menos 15 minutos antes de servir

Consejos:

- Puede usar calabaza congelada en cubos para ahorrar tiempo.

Tamaño de porción para **almuerzo/cena:**

Grupo de Edad	**Tamaño de la Porción**
Edades 1-2	1 taza
Edades 3-5	1 taza

NOTA: La cantidad de porciones está basada en 1 taza de macarrones con queso y calabaza para edades de 3-5 años; El número de porciones puede aumentar o disminuir según la edad de los niños atendidos y la cantidad servida. Esta receta proporciona ¼ taza de vegetales, 1.5 onzas equivalentes de carne/sustituto de carne y 1 onza equivalente de granos integrales por porción.