



Macaroni and Cheese in a Mug

Prep time: 2 minutes

Cook time: 7 minutes

Servings per recipe: 1

Serving size: 1 mug

Cost: \$0.76 per recipe, \$0.76 per serving

Ingredients

- 1/3 cup whole wheat elbow macaroni
- 2/3 cup water
- 1/3 cup shredded reduced fat cheddar cheese
- 1 tablespoon parmesan cheese
- 1/8 teaspoon black pepper
- 2 teaspoons low-fat milk

Directions

- 1) In a large mug, mix whole grain macaroni with water. Microwave for 6 minutes, stirring after 4 minutes. Add more water if macaroni is too dry.
- 2) Remove from microwave. There may be a small amount of thick pasta water in the bottom of the mug. Leave the water.
- 3) Add cheddar cheese, parmesan, and pepper. Microwave for 45 seconds.
- 4) Add milk. Stir well and serve.

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1 mug
Amount per serving	
Calories	210
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 16g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 232mg	20%
Iron 1mg	6%
Potassium 128mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip:

Buying the store brand instead of name brand can help reduce the cost of a recipe.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Questions about
nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Macarrones con Queso en una Taza

Tiempo de preparación: 2 minutos

Tiempo de cocción: 7 minutos

Porciones por receta: 1

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$0.76 por receta, \$0.76 por porción

Ingredientes

- 1/3 taza macarrones integrales
- 2/3 taza agua
- 1/3 taza queso cheddar rallado bajo en grasa
- 1 cucharada queso parmesano
- 1/8 cucharadita pimienta negra
- 2 cucharaditas leche baja en grasa

Preparación

- 1) En una taza grande mezcle los macarrones integrales con el agua. Cocine en el microondas por 6 minutos, revolviendo despues de 4 minutos. Agregue más agua si los macarrones están muy secos.
- 2) Retire del microondas. Puede haber una pequeña cantidad de agua espesa de la pasta al fondo de la taza. Deje el agua ahí.
- 3) Agregue el queso cheddar, parmesano y pimienta. Cocine en el microondas por 45 segundos.
- 4) Agregue la leche. Mezcle bien y sirva.

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1 mug
Amount per serving	
Calories	210
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 16g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 232mg	20%
Iron 1mg	6%
Potassium 128mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:
 Comprar la marca de la tienda en lugar de la marca conocida puede ayudar a reducir el costo de una receta.

THE
 UNIVERSITY
 OF RHODE ISLAND
 web.uri.edu/SnapEd



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Macarrão com Queijo de Caneca

Tempo de preparo: 2 minutos

Tempo de cozimento: 7 minutos

Porções por receita: 1

Tamanho da porção: 1 caneca

Custo: \$0.76 por receita, \$0.76 por porção

Ingredientes

- 1/3 copo de macarrão integral tipo “macaroni”
- 2/3 copo de água
- 1/3 copo de queijo cheddar com gordura reduzida, ralado
- 1 colher de sopa de queijo parmesão
- 1/8 colher de chá de pimenta-do-reino
- 2 colheres de chá de leite com baixo teor de gordura

Nutrition Facts

1 servings per container

Serving size 1 mug

Amount per serving

Calories 210

% Daily Value*

Total Fat 4.5g 6%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 430mg 19%

Total Carbohydrate 28g 10%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 16g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 232mg 20%

Iron 1mg 6%

Potassium 128mg 2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparación

- 1) Em uma caneca grande, misture o macarrão integral com água. Cozinhe no microondas por 6 minutos, mexendo após 4 minutos. Adicione mais água se o macarrão estiver muito seco.
- 2) Retire do microondas. Pode haver uma pequena quantidade de água de macarrão grossa no fundo da caneca. Deixe a água.
- 3) Adicione o queijo cheddar, o parmesão e a pimenta. Cozinhe no microondas por 45 segundos.
- 4) Adicione o leite. Mexa bem e sirva.



Dica para economizar dinheiro:

Comprar a marca da loja em vez da marca famosa pode ajudar a reduzir o custo de uma receita.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.