



Sweet Potato Mac & Cheese

Prep time: 3 minutes

Cook time: 35 minutes

Servings per recipe: 9

Serving size: 1 cup

Cost: \$4.59 per recipe, \$0.51 per serving

Ingredients

- 1 (16 ounce) box whole wheat pasta
- Nonstick cooking spray
- 2 tablespoons butter
- 2 tablespoons all purpose flour
- 2½ cups low-fat milk
- 1 cup shredded reduced fat cheddar cheese
- ½ teaspoon salt
- 1 (16 ounce) can sweet potatoes, drained, rinsed, & mashed (or 2 cups mashed, cooked sweet potato)
- ¼ cup bread crumbs
- 2 tablespoons parmesan cheese

Directions

- 1) Cook pasta according to package directions. Place in bowl and set aside. Preheat oven to 375°F. Coat a 9"x13" baking dish with nonstick spray.
- 2) Melt butter in a small pot. Whisk in flour. Gradually whisk in milk to prevent lumps from forming. Bring to a boil and cook until mixture thickens, stirring constantly, about 5 minutes. Add cheddar cheese, salt, and sweet potatoes. Whisk until smooth.
- 3) Stir cheese mixture into pasta. Transfer to baking dish. Sprinkle top with breadcrumbs and parmesan. Bake until bubbly and breadcrumbs start to brown, about 20 minutes.

Nutrition Facts

9 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 310

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 4g 20%

Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg 7%

Sodium 310mg 13%

Total Carbohydrate 51g 19%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 14g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 243mg 20%

Iron 2mg 10%

Potassium 332mg 8%

Vitamin A 292mcg 30%

*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:

Plan meals ahead of time. Think of ways one item, like sweet potatoes, can be used to make several meals.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**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 y Batata

Tiempo de preparación: 3 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Porciones por receta: 9

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$4.59 por receta, \$0.51 por porción

Ingredientes

- 1 paquete (16 onzas) de pasta integral
- Aceite en aerosol
- 2 cucharadas mantequilla
- 2 cucharadas harina de todo uso
- 2½ tazas leche baja en grasa
- 1 taza queso cheddar, bajo en grasa, rallado
- ½ cucharadita sal
- 1 lata (16 onzas) batatas, lavadas, enjuagadas y hechas puré (o 2 tazas puré de batata)
- ¼ taza pan molido
- 2 cucharadas queso parmesano

Preparación

- 1) Cocine la pasta según las instrucciones en el paquete. Colóquela en un tazón y deje a un lado. Precaliente el horno a 375°F. Aceite una cacerola de 9"x13" con aceite en aerosol.
- 2) Derrita la mantequilla en una olla pequeña. Incorpore y bata la harina. Eche la leche poco a poco, batiendo para prevenir que se formes grumos. Hierva y espese la mezcla, revolviendo constantemente, unos 5 minutos. Eche el queso cheddar, la sal y la batata. Bata hasta que quede suave.
- 3) Agregue la mezcla de queso con la pasta. Ponga todo en la cacerola. Esparza el pan rallado y el queso parmesano por encima. Hornee hasta que burbujee y el pan molido se dore, unos 20 minutos.

Nutrition Facts

9 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	310
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 310mg	13%
Total Carbohydrate 51g	19%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 14g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 243mg	20%
Iron 2mg	10%
Potassium 332mg	8%
Vitamin A 292mcg	30%

*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:

Planifique las comidas con anticipación. Piense en formas en que un artículo, como las batatas, se puede usar para preparar varias comidas.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿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 e Batata-Doce

Tempo de preparo: 3 minutos

Tempo de cozimento: 35 minutos

Porções por receita: 9

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$4.59 por receita, \$0.51 por porção

Ingredientes

- 1 caixa (16 onças) de macarrão integral Spray antiaderente
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2½ copos de leite com baixo teor de gordura
- 1 copo de queijo cheddar com gordura reduzida, ralado
- ½ colher de chá de sal
- 1 lata (16 onças) de batata-doce, escorrida, enxaguada, e amassada (ou 2 copos de batata-doce cozida e amassada)
- ¼ copo de pão ralado
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão

Modo de Preparo

- 1) Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem. Coloque em uma tigela e reserve. Pré-aqueça o forno a 375°F. Unte uma assadeira de 9 por 13 polegadas com spray antiaderente.
- 2) Derreta a manteiga em uma panela pequena. Adicione a farinha à massa usando um batedor. Adicione o leite gradualmente com um batedor para evitar a formação de grumos. Deixe ferver e cozinhe até engrossar, mexendo constantemente, por cerca de 5 minutos. Adicione o queijo cheddar, o sal e a batata-doce. Bata com o batedor até ficar homogêneo.
- 3) Adicione a mistura de queijo ao macarrão. Transfira para uma assadeira. Polvilhe o topo com pão ralado e parmesão. Asse até que borbulhe e o pão ralado comece a dourar, cerca de 20 minutos.

Nutrition Facts

9 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 310

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 4g 20%

Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg 7%

Sodium 310mg 13%

Total Carbohydrate 51g 19%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 14g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 243mg 20%

Iron 2mg 10%

Potassium 332mg 8%

Vitamin A 292mcg 30%

*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.



Dica para economizar dinheiro:

Planeje as refeições com antecedência. Pense em como um item, como a batata-doce, pode ser usado para fazer várias refeições.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**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.