



MACARRONES

un nuevo producto de Harina de Trigo para el Programa De Alimentos Para Familias

- Es un producto de alta proteina al cual se le ha agregado Hierro y Vitaminas

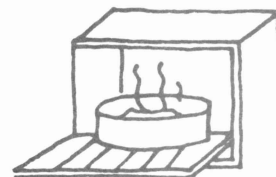


Los macarrones nos dan energía para trabajar y para jugar

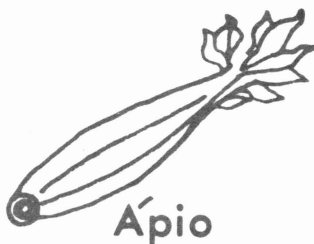


Use los Macarrones Cocidos-

- Solos-con Mantequilla ó Margarina y un poco de Sal de Ajo
- En platos preparados en la estufa-en Sopas; con Queso; con Tomates
- Horneados con Carne en Guisos a la Cacerola



- Frios-en Ensaladas con Vegetales como-



Ápio

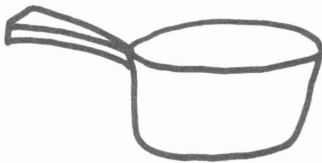


Cebolla



Chile verde ó dulce

Para cocinar los macarrones:



Use una cacerola grande
Añada la sal al agua
y caliente hasta hervir

Añada los macarrones y revuelva
Hierva 10 a 14 minutos hasta tiernos
Escorra el agua de cocinar

Rinde 4 tazas de macarrones cocidos

NOTA: Para obtener 3 tazas de macarrones cocidos use
1½ tazas macarrones y use las direcciones
anteriores

1 cucharadita sal
6 tazas agua
2 tazas macarrones



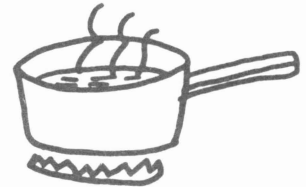
1 cucharadita



6 tazas



2 tazas



Ensalada de Macarrones

2 ramos ápio
½ cebolla
½ taza mayonesa
1 cucharada vinagre
1 cucharada azúcar

1 cucharadita mostaza preparada
1 cucharadita sal
¼ cucharadita pimienta
4 tazas macarrones cocidos
2 huevos cocidos hasta duros

Pique el ápio y la cebolla. Mezcle todos los ingredientes menos los macarrones y el huevo en una sopera grande. Pique los huevos. Ponga en una sopera. Añada los macarrones. Mezcle ligeramente. Enfríe antes de servir. Rinde 6 porciones, como 1 taza cada porción.

Ensalada de Macarrones y Queso

Añada ¾ taza de queso picado a la ensalada de macarrones.

Macarrones en Salsa de Queso

1½ tazas macarrones crudos
¾ taza agua tibia

¾ taza leche donada en polvo sin grasa
ó 1⅓ tazas leche instante en polvo sin grasa
1½ tazas queso picado

Cocine los macarrones guiandose por las direcciones "Para Cocinar los Macarrones." Escorra bien. Mezcle el agua tibia y la leche en polvo. Añada a los macarrones. Añada el queso a los macarrones. Revuelva y cocine a fuego lento hasta que el queso se derrita. Si desea una salsa mas espesa, deje la salsa en la cacerola un rato después de cocinar. Si desea una salsa menos espesa, añada mas agua. Rinde 6 porciones, como ¾ taza cada porción.

Adapted by permission of the U. S. Department of Agriculture, Consumer and Marketing Service, Agricultural Research Service. Translation adapted by Mina Valdez, Extension assistant foods and nutrition specialist, ENP-Youth, Texas A&M University.

Educational programs conducted by the Texas Agricultural Extension Service serve people of all ages regardless of socio-economic levels, race, color, sex, religion or national origin.

Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, Texas A&M University and the United States Department of Agriculture cooperating. Distributed in furtherance of the Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914.
15M-3-72 FNS 41-43