

Saquele Mejor Provecho a la Leche



- ◆ La lactancia es lo mejor para su bebé durante el primer año ó más. Para los bebés que no lactan, se recomienda formula infantil enriquecida con hierro hasta los doce meses de edad.
- ◆ Para niños saludables de 12 meses a 24 meses de edad, se recomienda leche entera.
- ◆ Para adultos y niños saludables de 2 años o más se recomienda leche baja en grasa o leche sin grasa.

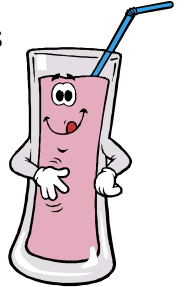


WIC provee oportunidades iguales a todos.
DH 150-629, 4/08.

FLORIDA
WIC
Buena Nutrición para
Mujeres, Infantes y Niños

Ideas para Añadir Leche

- ◆ Prepare pudines, cremas ó flan.
- ◆ Prepare sopas a base de leche.
- ◆ Añada leche líquida ó en polvo a las papas majadas.
- ◆ Prepare panecillos, panqueques ó tostadas francesas.
- ◆ Añada leche líquida ó en polvo a los cereales cocidos.
- ◆ Hornee batatas dulces ó pastel de calabaza.
- ◆ Prepare batidas deliciosas mezclando leche con frutas picadas ó yogur congelado sin grasa.



Ideas para Añadir Queso

- ◆ Ponga queso rallado arriba de la ensalada.
- ◆ Sirva galletas con queso.
- ◆ Añada queso rallado a las papas, cazuelas, vegetales, pasta, huevos ó maíz a medio moler (grits).
- ◆ Añada queso a tacos, enchiladas, tostadas, quesadillas, frijoles cocidos ó lentejas.
- ◆ Añada una rebanada de queso a los emparedados y a las hamburguesas.
- ◆ Prepare macarrones con queso, pizza ó emparedados de queso.
- ◆ Prepare una salsa de queso y añada a los vegetales ó pastas.



Tabla de Conversion de Leche

1 taza de leche líquida es igual a:

1/2 taza de leche evaporada más 1/2 taza de agua ó

1/3 taza de leche en polvo más 1 taza de agua.

Cazuela de Batata Dulce

3–4 batatas grandes (peladas, cocidas y majadas)
3 huevos; yemas y claras separadas
12 onzas de leche evaporada sin grasa
½ taza de azúcar morena
1 cucharada de mantequilla derretida
1 cucharadita de vainilla
¼ cucharadita nuez moscada

Combine las batatas dulces majadas con las yemas de huevo batidas, azúcar, vainilla, nuez moscada, mantequilla y leche. Ponga a un lado. Bata las claras de huevo hasta que estén firmes; cuidadosamente envuelva las claras firmes en la mezcla de las batatas dulce. Heche en un envase de hornear de 2 quartillos y engrasado. Hornee a 350°F por 30 minutos. Rinde 10 porciones

Sopa de Crema de Papas

1 taza de leche en polvo sin grasa más 4 tazas de agua ó 3 tazas de leche líquida más 1 taza de agua
2 cucharadas de maicena
1–2 cucharaditas de albahaca (**basil**) seco
2 tazas papas peladas y picadas en trocitos
1 cucharadita de polvo de cebollas
ó ½ taza de cebolla picada
1 cucharada de consome de pollo en polvo
Disuelva en agua fría la leche en polvo y la maicena. Añada el consome en polvo, albahaca (**basil**), cebolla y papas. Hierva. Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento por 10 minutos. Rinde 6 porciones de 1 taza

Variaciones

1. Antes de que la sopa hierva, añada trocitos de pollo cocido ó añada vegetales frescos, de lata ó congelados como brécol, guisantes, maíz, zanahorias, apio ó setas.
2. Heche arriba de la sopa queso Cheddar bajo en grasa, rallado.

Panqueques

1 taza de trigo integra 2 huevos grandes
1 taza de harina blanca para todo propósito
¼ taza de azúcar 2 cucharadas de aceite vegetal
2 tazas de leche sin grasa ó baja en grasa

En un recipiente grande mezcle los ingredientes secos. En otro recipiente bata bien los huevos, aceite y leche. Añada los líquidos a los ingredientes secos, mezclando ligeramente con un agitador ó tenedor grande hasta que la mezcla esté cremosa y con grumos pequeños. En una sartén ó plancha heche una capa ligera de aceite. Caliente el utensilio en calor mediano alto. Vierta la mezcla en el sartén caliente utilizando una cuchara ó cucharón. Voltee los pancakes cuando las orillas se vean secas y el tope se cubre de burbujas. Voltee los una sola vez. Rinde 19 pancakes de 4 pulgadas



Variación: Añada a la mezcla, 1 cucharadita de canela y 1 taza de manzanas peladas y cortadas en trocitos.

Batida de Fresas y Platano

1 taza leche sin grasa 2 plátanos
1 taza de yogur sin sabor 2 tazas de fresas

Pele y rebane los plátanos. Lave las fresas y corte la parte de arriba. Ponga todos los ingredientes en una licuadora, mezcle hasta que esté suave.

Rinde 3 porciones

Salsa de Queso

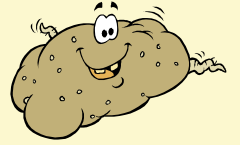
1 taza de leche descremada ó baja en grasa
1 cucharada de mantequilla
½ taza de queso rallado 1 cucharada de harina

Derrita la mantequilla en una cacerola pequeña. Añada la harina. Continúe moviendo a fuego bajo por 1 minuto. Añada la leche gradualmente. Cuando la mezcla esté cremosa y espesa, añada el queso. Añada especias como pimienta ó salsa “Worcestershire,” si gusta.

Festones de Papas

8 papas grandes crudas y finamente rebanadas
1 cucharaditas de sal
pimienta a gusto
2 cucharadas de harina
1 cucharadas de mantequilla ó margarina
2 tazas de leche baja en grasa ó sin grasa

En un molde de hornear ligeramente engrasado coloque una capa de papas, empolvoree con harina, sal y pimienta. Repita hasta que halla utilizado todas las papas. Riege la leche sobre las papas y riego por encima la margarina ó mantequilla. Cubra y hornee por 30 minutos a 350°F. Descubra y continúe horneando hasta que ablande (cerca de 30 minutos). Si las papas no se doran, coloque el molde destapado bajo la parrilla de asar por 3–5 minutos.



Rinde 8 porciones

Variaciones

1. Añada cebolla picada.
2. Añada carne cocida en trocitos ó rebanadas y los quesos alternando capas.

Rollo de Carne

2 libras de carne de res o pavo magra molida
½ taza cebolla picada
1 cucharadita de consome de carne
½ taza apio picado
1 cucharadita de ajo en polvo
1 huevo batido
pimienta a gusto
1½ tazas de migajas suaves de pan
1 taza de leche sin grasa ó baja en grasa

Mezcle bien todos los ingredientes. Forme la mezcla en un rollo. Ponga el rollo en un molde. Hornee a 350°F por 45 minutos a 1 hora. Sirva caliente ó frío. Rinde 8 porciones