



MANERAS SALUDABLES LECHE EN POLVO



Consejos!

Informacion Nutricional

- 1 taza de leche en polvo instantánea sin grasa preparada (1/3 taza de leche en polvo + 1 taza de agua) proporciona 1 porción del grupo lácteo de MyPlate.
- 1 porción de leche en polvo instantánea proporciona el 30% de la cantidad diaria recomendada de calcio y el 10% de la cantidad diaria recomendada de vitamina A.

Almacenamiento

- Envases sin abrir: lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrir: recipiente bien tapado o bolsa de plástico con cierre hermético.
- Leche preparada: guardada en el refrigerador hasta por 5 días.

Ideas de Uso

Disfrute de un vaso de leche en polvo preparado como bebida.

¡Úselo en cualquier receta que requiera leche! ¡Esto podría incluir panes, pasteles, guisos, sopas, puré de papas y postres!

Agregue 1-2 cucharadas de leche en polvo a los batidos para espesarlos y agregar un resultado más cremoso.

Úselo en café o té como un sustituto más saludable de la crema o la crema.

RECETAS

Sopa de Queso y Verduras*

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 1 taza de leche en polvo instantánea | 1/2 cucharadita de curry en polvo (opcional) |
| 2 tazas de agua | 1 taza de agua |
| 3 tazas de vegetales mixtos enlatados, escurridos | 1 1/2 cucharada de maicena |
| 1/4 taza de cebolla picada | 1/2 taza de queso suizo o cheddar, rallado |

Direcciones:

1. Hierva 2 tazas de agua en una olla mediana. Agregue verduras y cebollas. Si usa curry en polvo, agréguelo a la olla. Cocine tapado hasta que la cebolla esté casi blanda.
2. En un tazón mediano, mezcle la leche en polvo, 1 taza de agua y la maicena hasta que quede suave. Agregue a la olla.
3. Cocine a fuego medio, revolviendo con frecuencia, hasta que espese.
4. Agregue el queso y revuelva hasta que se derrita. Agregue más agua si la sopa está demasiado espesa.
5. ¡Servir y disfrutar!

*USDA recipe

Busca mas en linea en: www.gcfb.org/recipes_resources



HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



Paletas de Durazno*

Ingredientes:

- | | |
|---|----------------------------|
| 1 1/3 tazas de leche en polvo instantánea en polvo | 1 taza de cubitos de hielo |
| 4 tazas (2 latas (15 oz)) de duraznos enlatados, escurridos | 3 cucharadas de azúcar |
| 1 taza de agua | |

Direcciones:

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora, cubra y mezcle hasta que quede suave.
2. Vierta en moldes para paletas e inserte palitos, o vierta en bandejas de cubitos de hielo y coloque palillos de dientes en cada cubo.
3. ¡Congele hasta que esté sólido y disfrútelo!

Sopa Cremosa de Tomate

Ingredientes:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1 (14.5 oz) lata de tomates cortados en cubitos, sin escurrir | 1/2 cucharadita de pimienta negra |
| 2 cucharadas de perejil picado (o 1 cucharadita de perejil seco) | 1/4 taza de pasta de tomate |
| 1 cucharada de cebolla picada (o 1 cucharadita de cebolla en polvo) | 3/4 taza de leche en polvo |
| 3/4 cucharadita de albahaca seca | 3 cucharadas de harina para todo uso |
| 1/2 cucharadita de sal | 2 tazas de leche |

Direcciones:

1. En una cacerola grande, combine los tomates, el perejil, la cebolla, la albahaca, la sal y la pimienta y deje hervir. Reduzca el fuego, cocine a fuego lento sin tapar durante 10 minutos.
2. Agregue la pasta de tomate hasta que se mezcle. En un tazón pequeño, combine la leche en polvo y la harina; agregue la leche hasta que esté suave, agregue gradualmente a la sopa. Cocine y revuelva hasta que espese y caliente por completo.

Avena Nocturna con Plátano y Nuez

Ingredientes:

- 1/2 taza de copos de avena a la antigua
- 1 taza de leche en polvo instantánea sin grasa preparada (1/3 taza de leche en polvo + 1 taza de agua)
- 1/2 cucharadita de canela (opcional)
- 1-2 cucharadas de nueces picadas (nueces, nueces o almendras)
- 1 cucharada de miel
- 1/4 taza de plátanos en rodajas (u otra fruta, como bayas)

Direcciones:

1. Combine la avena, la leche, la canela y la miel en un tazón. Revuelva, cubra y refrigere durante la noche.
2. Por la mañana, calentar en el microondas si lo desea. ¡Cubra con frutas y nueces y disfrute!

*USDA recipe