

MANERAS SALUDABLES LECHE



Consejos!

- El consumo de productos lácteos proporciona beneficios para la salud, especialmente para fortalecer y mantener huesos fuertes. Los alimentos del grupo lácteo proporcionan nutrientes que son vitales para la salud y el mantenimiento de su cuerpo. Estos nutrientes incluyen calcio, potasio, vitamina D y proteínas.
- Los productos lácteos que se consumen en su forma baja en grasa o sin grasa proporcionan muy poca grasa saturada.
- The Dairy Group proporciona muchos nutrientes que incluyen calcio, fósforo, vitamina A, vitamina D (en productos fortificados con vitamina D), riboflavina, vitamina B12, proteína, potasio, zinc, colina, magnesio y selenio.

RECETAS

Rice Pudding

Ingredientes:

½ taza de arroz blanco, crudo

3 cucharadas de azúcar

1 cucharadita de ralladura de limón

½ cucharadita de canela molida

3 ½ tazas de leche descremada

1 rama de canela

½ cucharadita de vainilla

Instrucciones:

1. Mide la leche y reserva 1 taza para más tarde. Ponga a hervir 2 ½ tazas de leche y arroz en una sartén de fondo grueso a fuego alto, revolviendo ocasionalmente.
2. Reduzca el fuego a medio y continúe hirviendo durante unos 5-6 minutos hasta que la mezcla comience a espesarse, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue 1 taza adicional de leche, canela en rama, azúcar y ralladura de limón.
4. Sube el fuego a medio-alto. Hervir 4-5 minutos hasta que esté cremoso.
5. Retire del fuego y agregue la vainilla.
6. Deje reposar durante unos 30 minutos para que continúe espesando. Retire la rama de canela antes de servir y espolvoree con canela molida.

Macarron con Queso y Brocoli

Ingredientes

2 tazas de macarrones con codo crudos

4 cucharadas de harina

2 tazas de leche baja en grasa

2 tazas de queso cheddar, rallado

1/2 cucharadita de pimienta

2 tazas de brócoli (cocido y picado)

Instrucciones:

1. Cocine los macarrones, siguiendo las instrucciones del paquete, luego escurra y vuelva a colocar los fideos en la sartén.
2. Mientras los macarrones aún están calientes, espolvoree la harina y revuelva para combinar.
3. A fuego medio, revuelva lentamente la mil en los macarrones.
4. Agregue el queso y la pimienta.
5. Revuelva a fuego medio hasta que la leche y el queso se espesen hasta formar una salsa cremosa, aproximadamente de 7 a 10 minutos.

HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



Cacerola de Pollo y Tortilla

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 1 taza de leche baja en grasa | 1 lata de crema de champiñones (11 oz.) |
| 1 1/2 tazas de pollo, deshuesado | 1 lata de chiles verdes picados (11 oz.) |
| 1 bolsa de Tortillas de maíz (cortada en tiras) | 6 tazas de queso cheddar, rallado |

Instrucciones:

1. Pre-caliente el horno a 350 grados F.
2. Mezcle la sopa de champiñones, la leche, el pollo y los chiles verdes.
3. Vierta 1/3 de esta mezcla de sopa en el fondo de una fuente para hornear de 2 cuartos.
4. Coloque la mitad de las tiras de tortilla
5. Agregue otra capa de mezcla de sopa encima de la tortilla.
6. Espolvorea la mitad del queso.
7. Repita las capas de tiras de tortilla y la mezcla para sopa y termine con queso.
8. Hornee a 350 grados F durante 1 hora.

Avena Nocturna con Plátano y Nuez

Ingredientes:

- 1/2 taza de copos de avena entera
- 1 taza de leche
- 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)

Instrucciones:

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!

Licuada de Frutas

Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| 1 taza de leche descremada o yogur natural | 1/2 cucharadita de canela o jengibre |
| 1 plátano | 1/2 taza de cubitos de hielo |
| 1/2 taza de jugo de naranja | Frutas frescas o congeladas adicionales |

Instrucciones:

1. Nota: se puede utilizar fruta congelada en lugar de cubitos de hielo.
2. Agregue los ingredientes a la licuadora y mezcle hasta que quede suave.
3. Si la licuadora tiene problemas, agregue más líquido hasta que la mezcla se mezcle suavemente.