



Mantenga la leche fresca



Dele seguimiento a los tiempos: la fecha límite para la venta es el último día en que el supermercado debe vender el producto. Si éste ha tenido una refrigeración apropiada, puede usar el producto hasta una semana después de esta fecha.



Ubicación apropiada: guarde la leche en la parte más baja del refrigerador para mantenerla lo más fría posible. Mantenga su refrigerador a una temperatura de 35 a 40 grados Fahrenheit para maximizar la frescura.¹



Su nariz lo sabe: elimine los productos lácteos que tengan sabor, olor o apariencia extraños.



Congélela: congele la leche en un contenedor hermético con una media pulgada de espacio en la parte superior – se conservará en buen estado hasta por tres meses. La leche muchas veces suele separarse cuando está congelada; por ello, la leche que ha sido descongelada es mejor usarla para cocinar u hornear, en lugar de beber. Revuelva bien antes de usarla.^{2,3,4}

1. Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos del USDA. "Zona de Peligro" (40 °F - 140 °F). http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/danger-zone-40-f-140-f/ct_index
2. Academia de Nutrición y Dietética. Mantenga sus productos lácteos y huevos seguros. <http://www.eatright.org/resource/homefoodsafety/safety-tips/food/keep-your-dairy-and-egg-products-safe>
3. Conserve sus alimentos. Directorio sobre conservación de alimentos - lácteos y huevos. <http://www.savethefood.com/comida-storage/alimentos-lácteos>
4. Garden-Robinson J. Aspectos básicos para congelar los alimentos: Cómo congelar productos lácteos, huevos y otros alimentos. Extensión de la Universidad Estatal de Dakota del Norte. 2012. <https://www.ag.ndsu.edu/pubs/yf/foods/fnw616.pdf>

20 maneras de utilizar la leche

¿Tiene mucha leche? No hay problema. Unas cuantas ideas podrán ayudarlo a usar esta leche y al mismo tiempo darle sabor, proteína y nutrientes a sus alimentos.

1.

Empiece el día con un tazón de cereal de granos enteros combinado con una taza de leche.

2.

Agregue leche a su café - esto es especialmente delicioso si es leche de chocolate!

3.

Prepare avena o sémola (crema de trigo) con leche en lugar de agua.

4.



Prepare un batido (licuado): agréguele su fruta favorita, fresca o congelada, y leche.

5.

Bata huevos con leche para hacer un omelete o huevos revueltos para el desayuno.

6.



Mezcle cocoa caliente con leche en la estufa.

7.



Hornee pan y panecillos con leche, en lugar de agua.

8.

Congele la leche en cubitos de hielo y agréguela a licuados, salsas o sopas. Agregue fruta para que sea más dulce.

9.



Prepare un ponche de huevo: bata 1/2 galón de leche fría con un paquete de budín de vainilla instantáneo hasta que la mezcla esté uniforme. Agregue 1/4 de taza de azúcar, 2 cucharaditas de extracto de vainilla, 1/2 cucharadita de canela molida y 1/2 cucharadita de nuez moscada. Refrigere hasta que sirva.

10.

Dé a las sopas un toque cremoso agregando leche en lugar de agua.

11.

Prepare arroz con leche.

12.

Baje el nivel de condimento en un platillo demasiado picoso usando leche en la receta.

13.

Marine y ablande el pollo: Agregue 1 cucharada de limón a la leche entera. Déjela reposar por 5 minutos. Agregue sal, pimienta y sus condimentos favoritos. Vierta la mezcla sobre el pollo y refrigere durante la noche.

14.

Dele a la sémola de maíz (crema de maíz) una textura más cremosa al cocinarla si le agrega leche.

15.



Sustituya leche por agua en su *mac and cheese* de cajita.

16.

Reemplace el refresco con las comidas por 1 vaso de leche pura o leche de chocolate para obtener más nutrición.

17.

Haga hotcakes, waffles o bísquets con leche, y congélelos para obtener un desayuno fácil de preparar.

18.



Prepare leche con fresa: caliente 1/2 taza de fresas, 1/4 taza de azúcar, 1/4 de taza de agua en la estufa por 10 minutos. Cuele para obtener un jarabe. Agregue 2 tazas de leche.

19.

Prepare paletas heladas en casa mezclando leche con yogur y fruta, luego congele en un molde para paletas.

20.

Mezcle su pudín favorito con leche.