

# EL QUESO

## Cuentos de Recetas y Consejos

¡Sonría y diga “¡Queso!” para tener huesos y dientes fuertes!

¡El queso tiene montones de calcio!

Todos en la familia necesitan calcio para tener huesos fuertes y dientes bellos. Un pedazo de queso del tamaño de 4 dados tiene tanto calcio para la construcción de los huesos como un taza de leche. Si alguien de su familia tiene problemas para digerir la lactosa de la leche, el queso es una gran opción. Los quesos como Monterey Jack, Cheddar, Colby y Mozzarella casi no tienen lactosa.



### El queso es el bocadillo de los súper héroes

- ◇ Disfrute rebanadas de queso sobre rodajas de manzana o pera.
- ◇ Use un molde de cocina para hacer formas divertidas en rebanadas de queso.
- ◇ Para los niños mayores, ensarte cubos de queso en palillos de dientes con uvas o cubos de manzana o durazno para hacer una brocheta (kabob).
- ◇ Para los niños pequeños, corte queso en cubos del tamaño de arvejas que ellos puedan agarrar con sus pequeños dedos.

# ENSALADA DE FRÍJOLES BUCKAROO

## El cuento del Queso

Reúna a los chicos y devorarán este apetitoso acompañamiento de frijoles. Es colorido, sabroso y lleno de nutrientes energizantes para superar los obstáculos. ¡Vertiginoso! Receta adaptada de la Extensión Oregon State University.

Hace 4 porciones



## Ingredientes

- |  |   |
|--|---|
| 1 1/2 tazas de frijoles riñón rojos cocidos (o enlatados) o arvejas de ojo negro | 1/4 de taza de aguacate en cubitos (opcional)             |
| 1/2 taza de maíz fresco o congelado  | 1 cucharadita de aceite vegetal                           |
| 1 taza (4 onzas) de queso Cheddar o Monterey Jack en cubitos                     | 1 cucharada de jugo de lima o vinagre de cidra de manzana |
| 1/3 de taza de cilantro, picado  | 1/4 de cucharadita de sal                                 |
| 2 cebollas verdes, en rodajas  | 1/8 de cucharadita de pimienta negra molida               |
| 1/2 taza de pimienta de campana roja, en cubitos                                 |   |

## Instrucciones

1. En un tazón grande, combine los frijoles, el maíz, el queso, el cilantro, las cebollas verdes, la pimienta de campana y el aguacate (opcional).
2. En un tazón pequeño, mezcle el aceite vegetal, el jugo de lima o el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Vierta la mezcla sobre los ingredientes de la ensalada y agite para combinar.

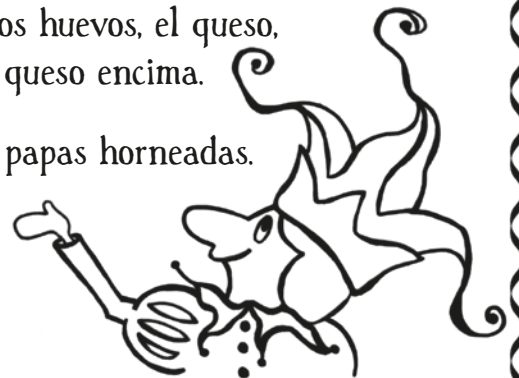


### Nutrición

Datos nutricionales por porción:  
240 calorías, 14 g de grasa, 7 g de grasa saturada, 740 mg de sodio, 6 g de fibra dietética, 13 g de proteína, 278 mg de calcio.

## ¡Disfrute de Más Queso! ¡Es Fácil!

- ❖ Rocíe queso rallado sobre brócoli cocido, coliflor, arroz integral, frijoles, sopa u otros platos favoritos de la familia.
- ❖ Para unos sencillos huevos estilo ranchero, revuelva los huevos, el queso, pedazos de tortillas de maíz y salsa, luego rocíe más queso encima.
- ❖ Rocíe queso rallado encima de las ensaladas o sobre papas horneadas.
- ❖ Ponga queso rallado entre dos tortillas. Cocine en microondas por cerca de 1 minuto para hacer una quesadilla blanda, o cocínela en un sartén sobre la estufa si la prefiere crujiente. Sírvala con salsa.



# TORTILLA HORNEADA TUTU

## El cuento del Queso

Esta cazuela de tortilla caliente con queso complacerá a todos los chicos de su reino. Los chicos pueden ayudar a hacer las capas de tortillas, queso, maíz y frijoles en el plato para hornear. ¡Ellos se divertirán y a usted le encantará la ayuda!

Hace 4 porciones



## Ingredientes

8	tortillas de maíz, cortadas por la mitad	1	taza de leche sin grasa o con 1% de grasa
1 1/3	de tazas de queso Monterey Jack desmenuzado	1/2	cucharadita de chili en polvo
1	taza de maíz fresco o congelado	1	lata de 4 onzas de chilis verdes en cubitos
1	taza de frijoles negros o pintos cocidos	1	tomate, en rodajas
2	cebollas verdes, en rodajas		Salsa
3	huevos		

## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Cubra un plato cuadrado de 8 pulgadas para hornear con rocío antiadherente o aceite. Distribuya 6 mitades de tortilla para cubrir el sartén. Agregue a cada una 1/2 taza del queso, el maíz y los frijoles. Rocíe con la mitad de las cebollas verdes. Distribuya encima otras 5 mitades de tortilla y cubra con 1/2 taza de queso y el resto del maíz, los frijoles y las cebollas verdes. Cubra todo con las últimas 5 mitades de tortilla.
3. En un tazón mediano agregue los huevos, la leche y el chili en polvo; revuelva para combinar. Agregue y revuelva los chilis verdes. Vierta uniformemente la mezcla de huevos y leche sobre las tortillas. Cubra con rodajas de tomate y el restante 1/3 de taza de queso.
4. Hornee, sin tapar, hasta que un cuchillo insertado en el centro salga limpio. Cerca de 50 minutos
5. Deje reposar por 10 minutos a la temperatura ambiente antes de servir. Sirva caliente con salsa.



### Nutrición

Datos nutricionales por porción:  
400 calorías, 17 g de grasa, 9 g de grasa saturada, 740 mg de sodio, 8 g de fibra dietética, 23 g de proteína, 426 mg de calcio.

Mantenga el queso a la temperatura correcta. Guarde el queso en el refrigerador. Usted lo puede rallar y colocarlo en una bolsa resellable para que esté listo para ser rociado sobre otras comidas. Si tiene un termómetro, examine la temperatura de su refrigerador - debe estar a 40 grados o más frío. Queso rallado congela bien - una gran manera para mantener queso extra para más tarde.

# POLLO Y BRÓCOLI CON QUESO LUNA LLENA



## El cuento del Queso

El brócoli con queso es mágico - ¡a los chicos les encanta! En menos de 30 minutos, tendrá listo un cómodo alimento clásico para usted y sus hijos.

Hace 4 porciones



## Nutrición

Datos nutricionales por porción: 430 calorías, 19 g de grasa, 10 g de grasa saturada, 830 mg de sodio, 3 g de fibra dietética, 28 g de proteína, 109 mg de calcio.

## Ingredientes

- |   |  |       |  |
|---|--|-------|--|
| 1 | cucharada de aceite vegetal  | 1/4   | de cucharadita de pimienta negra molida                  |
| 2 | mitades de pechugas de pollo sin piel, sin hueso, cortadas en cubos de 1 pulgada     | 2     | tazas de florecillas frescas de brócoli                  |
| 1 | lata (10 3/4 onzas) 98% libre de grasa o normal de sopa condensada de crema de pollo | 1 1/3 | de tazas de queso rallado Cheddar, Colby o Monterey Jack |
| 1 | taza de leche baja en grasa al 1% o sin grasa  |       | Arroz integral cocido o tallarines                       |

## Instrucciones

1. Caliente el aceite en un sartén plano de 10 pulgadas en calor de medio a alto. Agregue el pollo y cocine hasta que los jugos estén transparentes, no rosados.
2. Retire el pollo del sartén.
3. Mezcle y revuelva la sopa, la leche y la pimienta en el sartén y ponga a hervir a fuego lento.
4. Agregue el brócoli y el queso al sartén. Reduzca el calor a bajo.
5. Regrese el pollo al sartén. Cubra y cocine hasta que el brócoli esté tierno; cerca de 5 minutos.
6. Sirva sobre arroz integral cocido o tallarines.



Nutrition Education Services  
Oregon Dairy Council

[www.oregondairycouncil.org](http://www.oregondairycouncil.org)

A84S



Washington State  
DAIRY  
COUNCIL  
The Nutrition Education People  
[www.eatsmart.org](http://www.eatsmart.org)

D132S