

# LA LECHE

## Cuentos de Recetas y Consejos

¡La leche es una opción saludable para toda la familia!

Tomar leche baja en grasa es bueno para las mamás, los papás y los chicos. Tiene todos los nutrientes de la leche entera, sólo que menos grasa y calorías. Todos en la familia necesitan calcio y vitamina D para tener huesos fuertes y dientes bellos. La leche es una excelente fuente de estos importantes nutrientes.



Los niños aprenden al mirar a sus padres. Cuando usted beba leche baja en grasa, como leche con 1% de grasa o leche sin grasa, sus hijos también lo harán.



¡Cambiar a leche baja en grasa es tan fácil como 1, 2, 3!

- 1 Si su familia está acostumbrada a tomar leche entera, trate de cambiarla a leche reducida en grasa al 2%. Puede ser necesario tomarla al menos diez veces para acostumbrarse al sabor.
- 2 Cuando esté listo, trate de cambiar a leche con el 1% de grasa. Esto puede requerir tiempo – la paciencia sirve más que la presión.
- 3 Permanezca con leche baja en grasa al 1% o cambie a leche sin grasa.

Para un cambio más gradual, intente combinar la leche baja en grasa con la leche que su familia bebe usualmente.

# SOPA CREMOSA DE COLIFLOR Y QUESO CHEDDAR

## El cuento de la Leche

¿Necesita una comida de urgencia? Con un movimiento de la varita mágica, esta saludable sopa estará lista para servir en 30 minutos. ¿No tiene licuadora? No hay problema. Simplemente omita el paso 4 de la receta.

Hace 6 porciones



## Ingredientes

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla mediana amarilla cortada en cubitos
- 3 cucharadas de harina para todo propósito
- 2 tazas de caldo de pollo sin grasa bajo en sodio
- 5 tazas de coliflor picada en trocitos, fresca o congelada
- 1 taza de queso Cheddar desmenuzado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta
- 2 tazas de leche baja en grasa al 1%



## Nutrición

Datos nutricionales por porción: 160 calorías, 8 g de grasa, 6 g de grasa saturada, 530 mg de sodio, 3 g de fibra dietética, 10 g de proteína, 126 mg de calcio.

## Instrucciones

1. Derrita la mantequilla en una cacerola en calor de medio a bajo. Agregue la cebolla, cubra y cocine hasta que ablande, unos 5 minutos. Agregue la harina y cocine, agitando, por 1 minuto.
2. Mezcle el caldo de pollo y la coliflor. Ponga a hervir la mezcla. Reduzca el calor, hierva la mezcla cubierta a fuego lento por 10 minutos.
3. Agregue el queso Cheddar, la sal y la pimienta, y agite hasta que el queso esté derretido. Mezcle en la leche agitando.
4. Bata 2 tazas de la sopa en la licuadora hasta que quede suave y regrésela a la cacerola.
5. Ponga la sopa a hervir a fuego lento, luego retire la cacerola del calor.
6. Sirva con más queso Cheddar desmenuzado rociado por encima, si lo desea.

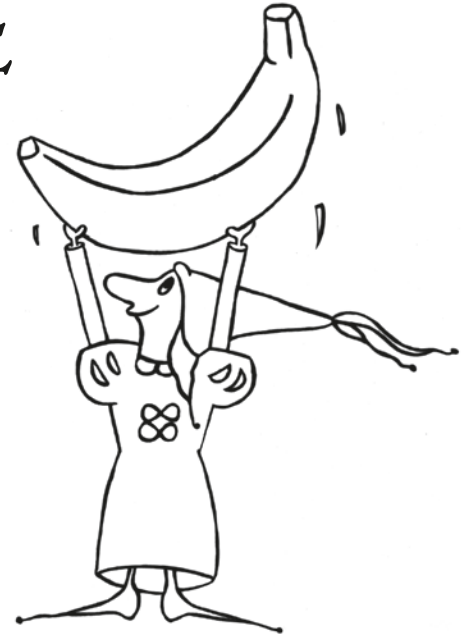
Mantenga la leche a la temperatura correcta. La leche debe mantenerse en el refrigerador. ¡Entre más fría esté, mejor es su sabor! Si tiene un termómetro, examine la temperatura de su refrigerador - debe estar a 40 grados o más frío. La leche en polvo y la leche evaporada deben refrigerarse una vez mezcladas con agua.

# BANANA CON LECHE MÁGICA

## El cuento de la Leche

Las bananas y la leche hacen un nutritivo desayuno o bocadillo, y también tienen un delicioso sabor. ¡Mézclelas! Intente agregar más fruta, como medio taza de mango o moras frescas o congeladas.

Hace 2 porciones



## Ingredientes

- 1 banana madura
- 2 tazas de leche descremada o baja en grasa al 1%
- 2 cubos de hielo
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 de cucharadita de canela (opcional)



## Nutrición

Datos nutricionales por porción:  
160 calorías, 2.5 g de grasa,  
1.5 g de grasa saturada, 130 mg  
de sodio, 2 g de fibra dietética,  
10 g de proteína, 306 mg de calcio.

## Instrucciones

Combine todos los ingredientes en una licuadora. Agite en alto hasta que la mezcla quede suave y espumosa.

## ¡Disfrute de Más Leche! ¡Es Fácil!

- ✧ Para el desayuno, cocine avena con leche en lugar de agua. Prepare en un tazón una cara sonriente de avena con una rebanada de manzana para la boca y uvas pasas para los ojos.
- ✧ Si alguien de su familia tiene problemas para digerir la leche, pruebe con leche deslactosada. Tiene los mismos nutrientes de la leche entera.
- ✧ Use leche en lugar de agua cuando haga sopa.
- ✧ Los libros de cuentos son más divertidos con chocolate caliente. Agregue un poco de jarabe de chocolate a la leche y caliente en el microondas.



# PUDÍN DE PAN DEL DESAYUNO DEL HADA MADRINA

## El cuento de la Leche

Prepare este plato con 1 día de anticipación y refrigérelo hasta que esté listo para hornear. Este pudín de pan es apetitoso también con otras frutas. Vea lo que está en cosecha en el mercado de granjeros. En lugar de manzanas, pruebe a usar peras, ciruelas, duraznos o moras.

Hace 4 porciones



## Ingredientes

- |       |  |     |  |
|-------|--|-----|--|
| 1 1/2 | tazas de leche sin grasa o baja en grasa al 1% | 3   | tazas de pan de harina integral en cubitos, cerca de 4 rebanadas |
| 4     | huevos   | 1/2 | taza de manzana pelada y cortada en cubitos                      |
| 2     | cucharadas de azúcar morena                    | 1/4 | taza de uvas pasas   |
| 1/2   | cucharadita de extracto de vainilla            | 2   | cucharaditas de azúcar pulverizada (opcional)                    |
| 1/2   | cucharadita de canela molida                   |     |  |
| 1/8   | de cucharadita de sal                          |     |  |

## Instrucciones

1. En una vasija grande combine la leche, los huevos, el azúcar morena, la vainilla, la canela y la sal. Mezcle rápido hasta que esté bien combinado.
2. Agregue los cubitos de pan, la manzana en cubitos y las uvas pasas, y mezcle hasta que todos los ingredientes estén combinados y el pan haya absorbido la mayor parte del líquido.
3. Cubra un plato cuadrado de 8 pulgadas para hornear con rocío antiadherente o mantequilla.
4. Pase la mezcla de pan al sartén de hornear. Cubra con papel de aluminio y hornee, o refrigere hasta por 24 horas.
5. Precaliente el horno a 350 grados.
6. Ponga el pudín de pan en el horno y hornee por 40 minutos. Destape y continúe horneando hasta que quede dorado, unos 20 minutos más.
7. Deje reposar por 10 minutos antes de servir. Espolvoree azúcar en polvo si lo desea.



## Nutrición

Datos nutricionales por porción: 370 calorías, 7 g de grasa, 2.5 g de grasa saturada, 570 mg de sodio, 7 g de fibra dietética, 19 g de proteína, 226 mg de calcio.



Nutrition Education Services  
Oregon Dairy Council

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

A83S



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

D130S