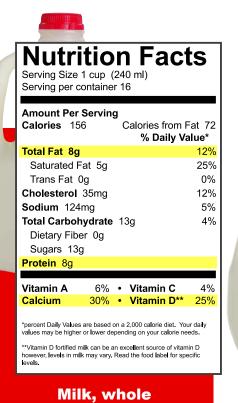
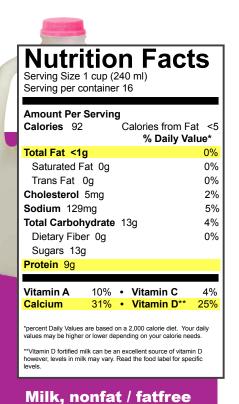
¿Qué leche es la más saludable?





	Nutrition Facts Serving Size 1 cup (240 ml) Serving per container 16 Amount Per Serving Calories 127 Calories from Fat 21 % Daily Value*				
	Saturated Fat 2g				8%
	Trans Fat 0g Cholesterol 13mg				0%
					4%
	Sodium 157	57mg			7%
	Total Carbohydrate 16g				5%
	Dietary Fiber 0g				
	Sugars 16g				
	Protein 10g				
	Vitamin A	10%	•	Vitamin C	5%
	Calcium	38%	•	Vitamin D**	25%
	*percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs. **Vitamin D fortified milk can be an excellent source of vitamin D however, levels in milk may vary. Read the food label for specific levels.				





La leche baja en grasa es la elección saludable y deliciosa para usted y su familia.

La leche baja en grasa contiene muchos de los nutrientes importantes para la salud de su familia, tales como calcio, proteína, vitaminas y minerales y al mismo tiempo tiene menor contenido de grasa y calorías. Los expertos en nutrición están de acuerdo en que la leche baja en grasa es una elección inteligente, así es que ¡bébala a gusto!

Sabrosas maneras de emplear la leche baja en grasa



Comience con el desayuno

- En lugar de agua, prepare con leche baja en grasa los cereales calientes como la avena.
- Para que los huevos revueltos salgan más esponjaditos, antes de cocinarlos agregue a la mezcla un poco de leche baja en grasa.
- Tome un desayuno completo que incluya un vaso de leche baja en grasa, pan con crema de cacahuate y su fruta preferida.



Bocadillos inteligentes

- Prepare un licuado instantáneo con una taza de leche baja en grasa, su fruta favorita y cubitos de hielo.
- Disfrute rodajas de plátano cubiertas con pudín instantáneo hecho con leche baja en grasa.
- Agregue un poco de vainilla y canela a una taza de leche baja en grasa, caliéntela y disfrútela en la noche como una bebida relajante.

Licuado Rapidísimo

(Receta por cortesia de www.mealsmatter.org)

- 2 tazas de fresas picadas
- 1 plátano maduro, sin cáscara
- 1 taza de mango picado (aprox. un mango)
- 1 taza de leche baja en grasa
- 1 taza de yogur sin grasa, sabor fresa 8 cubitos de hielo

Preparación: Licue todos los ingredientes hasta que la mezcla quede cremosa. Sirva en vasos grandes.



Para que las comidas sean más saludables

- Use leche baja en grasa y reduzca así la grasa en la receta.
- Agregue leche baja en grasa a sus sopas y guisados para hacerlos más sabrosos.
- Añada leche baja en grasa a las papas al horno, al puré de papas y las salsas cremosas.

¿Sensible a la lactosa?

¡Pruebe la leche deslactosada (lactose-free) baja en grasa o sin grasa!

La leche baja en grasa tiene:

- La misma cantidad de calcio
- El mismo contenido de proteína
- La misma cantidad de minerales y vitaminas
- Menos grasa
- Menos calorías
- iEl mismo sabor delicioso!



