



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



Datos Básicos de la Leche

Compra\$ y Ahorro\$

☼ Revise la fecha límite de venta en el envase. Escoja la leche con la fecha que le dé más tiempo para usarla. Generalmente, es seguro beber leche unos días después de la fecha límite de venta, si huele bien.

☼ La leche que se vende en cartones y envases más grandes usualmente es más económica por onza. Compre solo la cantidad que vaya a usar antes de que se eche a perder o planee congelar la que no va a usar.

☼ La leche en polvo puede ser la más económica. Ensáyela para cocinar o para beber. Busque consejos de cómo usar la leche en polvo al dorso de esta hoja.

La leche es rica en calcio. El calcio se utiliza para fortalecer los huesos y los dientes.



Tipos de Leche

Sin grasa, 1%, 2% y leche entera tienen los mismos nutrientes pero las cantidades de grasa y de calorías aumentan.

Leche evaporada se le reduce parte del agua. Esto cambia el sabor y el color. Úsela en sopas o en salsas, o cuando cocina pan de elaboración rápida.

Si usted es intolerante a la lactosa, pruebe la leche **sin lactosa** o pruebe opciones no lácteas tales como la leche de **soya, de almendra o de arroz**. Siempre revise la etiqueta para asegurarse de que cada porción suministra por lo menos 300 mg de calcio y también Vitamina D.

La leche en polvo es de bajo costo y es buena idea tenerla a mano. La leche en polvo instantánea se mezcla mucho mejor que la regular. Vea la tabla a continuación para saber las cantidades.

Cambie a leche sin grasa o baja en grasa de 1%.

Agua	+	Leche en Polvo Instantánea	=	Leche Líquida
4 tazas		¾ de taza		1 cuarto
1 taza		3 Cucharadas		1 taza de leche
½ taza		1½ Cucharadas		½ taza de leche

Almacenar Bien
Desperdiciar
Menos



Siga estos pasos para ayudar a mantener la leche fresca por más tiempo:

- Refrigere la leche en cuanto llegue a la casa, e inmediatamente después de utilizarla.
- Almacene la leche en polvo y la leche evaporada enlatada en un lugar fresco y seco.
- Refrigere la leche evaporada después de abrirla y utilícela en los siguientes 3 a 4 días.

La leche se puede congelar.

La leche se expandirá cuando se congela, así que asegúrese de dejar espacio en el envase para que no se estalle o rebose. Ponga la leche congelada en el refrigerador durante 24 horas para descongelarla. Agítela bien. El sabor y la textura cambian ligeramente cuando la leche se congela.

Cómo Cocinar con Leche

He aquí algunas recetas saludables y sabrosas para toda la familia. También se puede utilizar leche en polvo en estas recetas.

Licuada de Naranja

Ingredientes:

- 6 onzas de **jugo de naranja congelado, concentrado** (aproximadamente $\frac{3}{4}$ de taza)
- 4 tazas de **leche** sin grasa o de 1%
- 1 cucharadita de **extracto de vainilla**

Instrucciones:

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezcle durante aproximadamente 30 segundos o hasta que esté suave. Sirva y disfrútelo.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

- ✿ Si no tiene una licuadora, mezcle los ingredientes bien en un tazón hasta que quede espumoso.

Arroz con Leche de Almendras

Ingredientes:

- 3 tazas de **leche**
- 1 taza de **arroz** blanco o integral
- $\frac{1}{4}$ de taza de **azúcar**
- 1 cucharadita de **vainilla**
- $1\frac{1}{2}$ cucharaditas de **extracto de almendras**
- Canela** al gusto

Instrucciones:

1. Combine la leche y el arroz en una cacerola de 2 a 3 cuartos y caliente hasta que hierva.
2. Reduzca el calor y cocine a fuego lento durante media hora con la tapa puesta hasta que el arroz quede suave.
3. Añada el azúcar, la vainilla, el extracto de almendras y la canela. Revuelva y sirva caliente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

- ✿ Ensaye cubriendo el arroz con fruta o con almendras en rodajas.

Visite FoodHero.org/es para recetas fáciles y sabrosas que incorporan la leche.

Haga el Cambio!

Ayude a su familia a acostumbrarse a una leche con menos grasa mezclando por unos días la leche que usa, ya sea de 2% o leche entera, con leche más baja en grasa. Vaya aumentando la cantidad de la leche baja en grasa hasta que toda sea leche sin grasa o de 1%.

Consejos para Usar Leche en Polvo

- ✿ Sirva la leche en polvo fría para un mejor sabor. Mezcle y refrigere desde la noche anterior.
- ✿ Mezcle partes iguales de leche líquida y leche en polvo ya mezclada, para darle un sabor que le pueda gustar a su familia.
- ✿ Para que cualquier malteada o batido con leche quede más espeso, añada de 1 a 2 cucharadas de leche en polvo.
- ✿ Añada leche en polvo a la sopa de tomate, a otras sopas o a las comidas en la sartén, para aumentar el contenido de proteína y calcio.