



— Ana, Mamá Campeona de Arizona

Noticias y Recetas

Leche 1% Baja en Grasa y Descremada

Todas las vitaminas y minerales de la leche entera, sin toda la grasa.

Sus niños todavía están creciendo. Sea una Campeona del Cambio ¡y ayúdeles a crecer fuertes! Esta es una manera excelente: Sirva leche 1% baja en grasa o leche descremada en sus comidas. El calcio ayuda a mantener sus huesos y dientes fuertes y sanos. La vitamina D ayuda a que el cuerpo absorba el calcio. La leche, el yogur y el queso son buenas fuentes de calcio y vitamina D. TODOS los tipos de leche en USA tienen vitamina D agregada. La diferencia es que la leche 1% baja en grasa y leche descremada tienen todas las vitaminas y minerales sin la grasa.

Información para Mamás

¿Qué tanta leche 1% baja en grasa o leche descremada necesitamos cada día?*

- Niños y Niñas, de 2 a 8 años de edad: 2 tazas
 - Niños y Niñas, de 9 a 18 años de edad: 3 tazas
 - Hombres y Mujeres, de 19 años de edad y mayores: 3 tazas
 - Mujeres embarazadas o que están amamantando: 4 tazas
- *Los bebés menores de un año deben tomar leche materna o fórmula enriquecida con hierro
*Los niños de 1 a 2 años deben tomar leche entera

Para la misma cantidad de calcio:

- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de yogur descremado
- 1/3 de taza de queso rallado sin grasa

Mamás que Están Logrando el Cambio

- Cambie gradualmente de leche entera a leche 2% baja en grasa a de leche 2% a 1% leche descremada a de leche 1% baja en grasa o leche descremada
- Cambie a leche 1% baja en grasa en recetas con leche entera
- Use yogur de sabor, bajo en grasa, sobre pedazos de fruta para un postre rápido

Consejos para Ahorrar Dinero

- Compre su leche en envases de galón para obtener más leche por su dinero.
- Mezcle leche descremada en polvo con agua (siga las instrucciones del paquete) para hacer 1/2 galón y agréguela a 1/2 galón de leche 1% baja en grasa para hacer rendir su dinero.
- Agregue 1/2 taza de agua a 1/2 taza de leche evaporada sin grasa por 1 taza de leche descremada.

Panqués de Queso y Papa

Sirve 2 porciones

Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| 1 huevo mediano | 1/4 cucharadita de sal |
| 1 cucharadita de leche 1% baja en grasa | 1 cucharada de aceite vegetal |
| 1 papa grande con cáscara | 1/4 taza de crema agria descremada |
| 1/2 taza queso cheddar bajo en grasa, rallado* | 1 cebolla verde, la parte verde, finamente picada |
| 1 cucharada harina integral | * Use queso 2% bajo en grasa si no hay descremado |

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Lave las verduras frescas antes de la preparación.
3. En un tazón mediano, mezcle la leche y los huevos.
4. Ralle la papa y agréguela a la mezcla de huevo.
5. Revuelva el queso, la harina y la sal.
6. Agregue aceite a un sartén que no se pegue y póngalo a fuego medio.
7. Eche la mezcla en un sartén para formar 2 "panqués".
8. Cocine por 5 minutos por lado o hasta que esté dorado.
9. En un tazón pequeño, mezcle la crema agria y la cebolla verde.
10. Ponga la crema agria con cebolla arriba de cada "panqué".
11. Sirvalos calientes.

Información de nutrición por porción: 296 calorías, 34gm de carbohidratos, 14gm de proteínas, 12gm de grasa total, 3gm de grasa saturada, 0gm grasa artificial, 102mg de colesterol, 2.6gm de fibra, 527mg de sodio, 185mg de calcio, 22mcg de ácido fólico, 1.8mg de hierro y 35% de calorías de grasa.

Mozz Totz (Un excelente bocadillo)

Sirve 12 porciones

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 12 onzas de varitas de queso mozzarella sin grasa | 1/2 taza de migas de pan |
| 1/2 taza de leche 1% baja en grasa | 1/2 taza de salsa marinara preparada, caliente |
| 1/2 cucharadita de orégano seco | Aceite en aerosol |
| 1/2 cucharadita albahaca seca | |

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Precaliente el horno a 350°.
3. Forre una hoja de hornear con papel aluminio y póngale aceite en aerosol.
4. Saque el queso del paquete y córtelo en pedacitos.
5. En un pequeño sartén que no se pegue, mezcle el orégano y la albahaca con las migas de pan.
6. Cocine a fuego medio, revolviendo de vez en cuando hasta que las migas estén ligeramente doradas, por unos 5 minutos.
7. Moje cada pedazo de queso en la leche y luego cúbralos completamente con las migas de pan tostadas.
8. Póngalos en una hoja de hornear como a 1 pulgada 1/2 aparte.
9. Rocío ligeramente las varitas de queso con el aceite en aerosol.
10. Hornee de 5 a 6 minutos o hasta que se caliente. (El queso se puede calentar ligeramente y perder forma. Simplemente vuelva a darle forma.)
11. Mójelo en la salsa marinara y disfrútelo.

Información de nutrición por porción: 69 calorías, 6gm de carbohidratos, 10gm de proteínas, 0.4gm de grasa, 0gm de grasa saturada, 0gm de grasa artificial, 5mg de colesterol, 0.4gm de fibra, 268mg de sodio, 261mg de calcio, 0.9mcg de ácido fólico, 0.4mg de hierro y 5% de calorías de grasa.

Lasaña Fácil y Rápida

Sirve 8 porciones

Ingredientes:

- | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|--|
| 1 taza de cebolla picada | 1 lata (6 oz) de pasta de tomate | 2 tazas de tallarines (fideo) |
| 1/2 libra de carne molida sin grasa | 1 1/2 tazas de agua | 1 taza de requesón bajo en grasa (1%) |
| 1 lata (16 oz) de tomate | 1 cucharadita de ajo en polvo | 1/3 de taza de queso parmesano rallado |

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
3. Pique la cebolla.
4. Cocine la carne y la cebolla en un sartén grande hasta que la carne cambie de color y la cebolla esté blanda.
5. Quite el exceso de grasa.
6. Agregue los tomates, la pasta de tomate, en agua y el ajo en polvo a la carne y la cebolla. Déjelo hervir y mantenga a fuego lento hasta que la pasta espese.
7. Cocine los tallarines en un sartén de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escúrralos.
8. Agregue, los tallarines cocinados a la mezcla con la carne. Revuelva para que no se pegue.
9. Mezcle los quesos y espolvoréelos en el sartén.
10. Cubra y cocine por unos 5 minutos o hasta que la temperatura interna esté a 165°F.
11. Sirva inmediatamente.

Información de nutrición por porción: 234 calorías, 29gm de carbohidratos, 16gm de proteínas, 5gm de grasa, 2gm de grasa saturada, 0.1gm de grasa artificial, 54mg de colesterol, 2gm de fibra, 353mg de sodio, 101mg de calcio, 69mcg de ácido fólico, 2mg de hierro y 21% de calorías de grasa.



Para más consejos y recetas, visite comesanovivemejor.org o llame al 1-800-695-3335.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. ADHS 3-09

