
Cocinando con Leche en Polvo Instantánea y Sin Grasa

Nutrientes Claves

- Calcio – fortifica los huesos y los dientes
- Proteína – constituyente importante para la piel, los músculos, la sangre, los huesos y el cerebro

Porciones

1 taza de leche en polvo líquida, equivale a una porción del grupo de la Leche, Quesos y Yogures

Almacenamiento y Cuidado

Conserve la leche en polvo sin grasa en recipientes cerrados herméticamente en un lugar fresco y seco.

La leche en polvo en su forma original dura mucho más en la despensa que la leche fresca. Una vez que la mezcle con agua, manténgala refrigerada y úsela pronto.

Nota: los niños que tienen menos de 2 años deben tomar leche entera o del 2% en vez de la leche baja en grasa (1%) o sin grasa (nonfat/skim milk).

Preparación y Cocimiento

Para convertir en líquido combine 1/3 de taza de leche en polvo sin grasa con una taza de agua fría y mézclela bien.

Siempre use temperatura media o baja, cuando cocine la leche. Las temperaturas altas pueden hacer que la leche se corte y se dañe.

Usos y Consejos

Esta leche tiene muchos usos y se puede usar en polvo o mezclada con agua:

- Ensáyela añadiendo leche sin grasa en polvo a las sopas, salsas, cazuelas, rollo de carne, muffins, panqueques y waffles.
- use la leche en polvo líquida en vez de leche fresca, en cualquier receta
- para tomar y obtener un mejor sabor, deje enfriar la leche en polvo líquida o mézclela con un poquito de leche fresca

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>