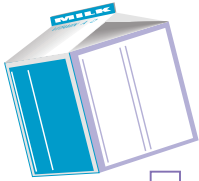


CALCIO



Un elemento importante en la lista del mercado

Marque con una los alimentos ricos en calcio que Ud. compra



Lácteos

- Cualquier variedad de leche
- Leche de chocolate
- Suero de leche (buttermilk)
- Queso
- Yogur
- Queso Parmesano
- Requesón



Vegetales

- Vegetales como la espinaca
- Acelgas
- Brócoli

Alimentos congelados

- Helado de yogur
- Helado
- Paletas heladas (con leche)
- Pizza congelada con queso
- Waffles congelados
- Jugo de naranja fortificado con calcio



Otros alimentos

- Leche en polvo
- Pudín
- Salmon enlatado (con espinas)
- Pastas con queso/salsa de queso (e.g., Macaroni & Cheese)
- Almendras



Flan

1/4 taza de agua
1/2 taza de azúcar
2 huevos de tamaño grande
1 lata de 14 onzas de Leche Condensada (condensed milk)
1-1/2 tazas de leche
1 cucharada de Extracto de Vainilla

Caliente el horno a 350 grados F.

En una cacerola, combine el agua y el azúcar. Mezcle hasta que el azúcar se disuelva. Hierva a fuego moderado, sin mezclar, hasta que el almíbar quede a punto de caramelo. Inmediatamente vierta el almíbar en un molde de hornear de aproximadamente 3/4 de litro. En un recipiente hondo, bata los huevos, la leche condensada, la leche y la vainilla. Cuando la mezcla esté cremosa, vierta esta mezcla a través de/usando un colador de agujeros finos.

Coloque el molde en un recipiente de hornear más grande. Añada agua caliente hasta la mitad del recipiente más grande. Hornee a "baño de María" alrededor de 1-1/4 hora hasta que cuaje.

Datos Nutricionales: 120 calorías, 0.5g grasa total, 0mg colesterol, 115mg sodio, 25g carbohidrato total

RECETA

Licudo de banana

2-3 banana congelados y cortados en rebanadas delgadas (o plátanos frescos y cubitos de hielo)
2 1/2 tazas de leche
Azúcar y canela al gusto

Licue los plátanos con leche (añada cubitos de hielos si es necesario). Añada azúcar y canela al gusto.

Si desea, añada fresas u otras frutas

NUNCA use huevos crudos

Datos Nutricionales: 400 calorías, 19g grasa total, 15mg colesterol, 250mg sodio, 46g carbohidrato total

RECETA

Arroz con Leche

1/2 libra (aproximadamente 1/4 kilo) de arroz
2 tazas de agua
1 pedazo de canela, más o menos de 4 dedos
2 1/2 tazas de leche
Azúcar al gusto (más o menos 1/2 taza)
1/2 cucharadita de sal

Preparación

Ponga a cocer el arroz en el agua y la canela. Cuando se ponga esponjoso, agréguele la leche, la sal, y el azúcar. Deje hervir el arroz a fuego lento hasta que se consuma el líquido o hasta que se vuelva más espeso, según su gusto.?

Datos Nutricionales: 280 calorías, 11g grasa total, 20mg colesterol, 660mg sodio, 32g carbohidrato total

RECETA