



Leche, Instantánea, En Polvo Sin Grasa

Grupo Alimenticio de MiPlato: **Los Lácteos**



Información Nutricional

- Los lácteos son la leche, el queso y el yogur.
- 1 taza en el grupo de productos lácteos de *ChooseMyPlate.gov* se puede llenar con 1 taza de leche, 2 onzas de queso procesado o ½ taza de leche evaporada.
- Los productos lácteos contienen calcio y vitamina D. El calcio y la vitamina D ayudan a que los huesos y los dientes se mantengan fuertes.
- Los lácteos contienen potasio. El potasio puede ayudar a mantener una presión arterial saludable.
- La leche descremada contiene la misma cantidad de proteína, calcio y vitaminas que la leche entera, pero no tiene grasa y tiene menos calorías.
- Para obtener información específica sobre la leche en polvo sin grasa, consulte el Panel de Información Nutricional o la lista de ingredientes del producto.

Usos y Consejos

- Para preparar la leche, simplemente agregue leche en polvo con agua fría y mezcle bien. Para hacer 1 taza de leche, agregue ⅓ taza de polvo a una taza de agua. Para hacer 1 litro de leche, agregue 1⅓ taza de leche en polvo a 4 tazas de agua.
- Intente agregar 1 o 2 cucharadas de leche en polvo descremada a licuados, batidos, sopas cremosas o cereales calientes para aumentar la proteína, el calcio y las vitaminas sin agregar grasa adicional.
- Use leche en polvo sin grasa como una crema para café, es saludable y asequible.
- Para realzar el sabor, prepare la leche con anticipación y enfríe en el refrigerador durante al menos una hora.

Guardando Alimentos en Casa

- Una vez preparada, la leche debe almacenarse en un recipiente tapado y mantenerse en el refrigerador. Consulte la etiqueta del envase para obtener más información sobre cuánto tiempo debe conservar la leche preparada.

Hechos sobre MiPlato

- Los lácteos contienen calcio y vitamina D que ayudan a mejorar la salud de los huesos.
- Los productos lácteos son importantes para los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes porque ayudan a desarrollar huesos y dientes fuertes en una etapa temprana de la vida.
- Los productos lácteos también ayudan a mantener huesos y dientes sanos a medida que envejece.
- Algunos adultos que consumen productos lácteos tienen menos problemas cardíacos y diabetes tipo 2.
- Algunos adultos que comen productos lácteos también tienen presión arterial más baja.

USDA Foods

Bolas de Mantequilla de Maní

Rinde 12 porciones (2 bolas por porción)

Ingredientes:

- ½ taza de mantequilla de maní
- ½ taza de leche en polvo sin grasa
- 2 cucharadas de miel
- ¼ taza de pasas (opcional)
- 1½ tazas de cereal en hojuelas

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción 2 bolas (25g)	
Raciones por Envase 12	
Cantidad de la Porción 1	
Contenido Calórico 120	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 6g	8%
Grasa Saturada 1g	5%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 90mg	4%
Carbohidrato Total 12g	4%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 8g	
Proteínas 4g	
Vitamina D 0mcg	Potasio 161mg
Calcio 46mg	Hierro 1mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Instrucciones: Lávese las manos con agua y jabón.

1. Mezcle todos los ingredientes excepto el cereal en un tazón grande. Enfríe la mezcla en el refrigerador por una hora.
2. Coloque el cereal en una bolsa con cierre hermético y tritúrelo en migajas con las manos, una taza o un rodillo.
3. Forme bolas de 1 pulgada con la mezcla de mantequilla de maní y páselas por el cereal triturado.
4. Guarde las bolas de maní en un recipiente hermético o en una bolsa con cierre hermético.

Recipe adapted from University of Tennessee Extension

Refresco de Melocotón

Rinde 1 porción

Ingredientes:

- ⅓ taza de leche en polvo sin grasa
- 1 taza de duraznos congelados, picados
- ½ taza de agua fría
- ½ taza de jugo de naranja (o el jugo de 1 naranja)

Instrucciones: Lávese las manos con agua y jabón.

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezcle hasta que el líquido esté suave.
3. Vierta en un vaso y disfrute.

Recipe adapted from FoodHero.org

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción 1 taza (460g)	
Raciones por Envase 1	
Cantidad de la Porción 1	
Contenido Calórico 230	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 10mg	3%
Sodio 140mg	6%
Carbohidrato Total 47g	17%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 42g	
Proteínas 12g	
Vitamina D 0mcg	Potasio 764mg
Calcio 359mg	Hierro 0mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.