

# 10 MANERAS DE COMO LA LECHE MEJORA TU DIETA

La leche es una fuente excelente de **proteínas y calcio**.

## ¿POR QUÉ LA LECHE?

- Es esencial para el crecimiento y el desarrollo de los niños.
- La proteína desarrolla y repara los músculos.
- El calcio apoya la salud ósea y dental.



## ¿TE PREOCUPA LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA?

- La leche sin lactosa es leche verdadera, pero sin lactosa.
- Las personas que son intolerantes a la lactosa aún pueden disfrutar de quesos curados, yogur y kéfir porque contienen menos lactosa.
- La combinación de leche con otros alimentos puede darle al cuerpo más tiempo para digerir la lactosa.

Tanta **proteína** como 1 ½ huevos medianos

Tanta **vitamina A** como ¾ de taza de brócoli



Tanto **calcio** como 10 tazas de espinaca cruda

Tanta **vitamina D** como ¾ de onza de salmón cocido



Una porción de 8 onzas de leche con sabor o sin sabor, proporciona...



Tanta **riboflavina** como 1/3 de taza de almendras enteras

Tanto **ácido pantoténico** como 2 ½ tazas de maíz dulce



Tanta **niacina** como 20 tomates cherry

Tanta **vitamina B-12** como 4 onzas de pavo cocido



Tanto **fósforo** como 1 taza de frijoles enlatados



A veces terminamos teniendo más leche de la que necesitamos. No dejes que se desperdicie. Conoce nuestras **10 formas principales** de utilizarla.

# ¿TE SOBRA LECHE?

## MÉZCLALA

Prepara una tanda de batidos con  $\frac{1}{2}$  taza de leche,  $\frac{1}{2}$  taza de yogur y  $\frac{1}{2}$  taza de fruta que tengas a la mano. Disfrútalos inmediatamente o congela lo que sobra en vasos de papel con palitos de helado para disfrutarlos como golosina congelada más tarde.

## FERMÉNTALA

Combina los granos de kéfir y al menos 2 tazas de leche en un frasco, cubre con un filtro de café y deja reposar en un lugar cálido hasta que espese durante aproximadamente 24-48 horas. Conserva en la nevera después de servir. Obtén más información sobre cómo hacer tu propio kéfir en [nuestro blog](#).

## TRANSFÓRMALA

Conviértela en queso ricotta. Utiliza un colador grande, un paño de queso, una toalla de cocina limpia que no deje pelusa o toallas de papel. Colócalo dentro de un tazón grande. Agrega a una olla grande 7 tazas de leche, 1 taza de crema y  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal. Calienta a fuego medio hasta que esté caliente. Revuelve con frecuencia y no dejes que hierva. Retira del fuego, agrega 3 cucharadas de jugo de limón y revuelve hasta que la leche cuaje. Deja reposar 5 minutos. Vierte la mezcla cuajada en el colador forrado y escurre sobre el tazón durante 30 minutos. Usa la mezcla restante para hornear. Saca la cuajada del colador y guárdala tapada en el refrigerador hasta por 2 días. Rinde aproximadamente 1 taza.

## REMOJÁLA

Prepara avena durante la noche. Combina  $\frac{1}{3}$  de taza de avena en hojuelas,  $\frac{1}{2}$  taza de leche y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de vainilla en un tazón o un frasco. Cubre y refrigera durante la noche. Por la mañana, agrega frutas frescas o secas, nueces y un toque de miel.

## CONGÉLALA

Congela la leche en cubitos de hielo y úsala más tarde en café helado, salsas, sopas y más. La leche congelada funciona mejor como ingrediente. Obtén más información sobre cómo congelar la leche en [nuestro blog](#).

## HAZ ESPUMA

Calienta una taza de leche en el microondas hasta que esté bien caliente. Bátela hasta que esté espumosa y agrégala a tu taza de café o té de la mañana.

## UTILÍZALA PARA MARINAR

Ablanda la carne con tu propio suero de leche casero. Agrega 1 cucharada de jugo de limón a 1  $\frac{1}{2}$  de tazas de leche y deja reposar por 20 minutos hasta que espese. Sazona el suero de leche al gusto con sal, pimienta y tus especias favoritas. Tu marinada de suero de leche ya está lista para usar. Agrega suero de leche casero al pollo, cerdo o ternera y déjalo reposar en la nevera durante la noche en un recipiente sellado.

## CALIÉNTALA

Prepara sabores deliciosos. Calienta la leche a fuego lento hasta que hierva en una cacerola en la estufa o en un microondas. Agrega tus sabores favoritos como canela, nuez moscada y vainilla, o usa leche con chocolate.

## HIÉRVELA

Prepara sopas y estofados cremosos combinando las verduras sobrantes cortadas (cebolla, papas, zanahorias, guisantes, etc.) con 2 tazas de leche y 2 cucharadas de mantequilla. Deja hervir a fuego medio y luego reduce el fuego a fuego lento. Cocina hasta que la leche se espese y las verduras estén tiernas. Sazona al gusto con sal y pimienta.

## ÚSALA PARA COCINAR

La leche es un ingrediente clave para muchos platos como los macarrones con queso. Cocina 8 onzas de pasta de macarrones secos según las instrucciones del recipiente. Escurre la pasta y déjala a un lado. Combina 1 taza de leche, 2 cucharadas de mantequilla,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y pimienta y una pizca de pimentón molido. Revuelve hasta que la mantequilla se derrita por completo y la mezcla hierva a fuego lento. Regresa la pasta a la sartén y agrega 2 tazas de queso cheddar rallado. Reduce el fuego y combina hasta que el queso se derrita. Agrega verduras salteadas sobrantes para que sea una comida completa y nutritiva.