

Platillos con leche en polvo sin grasa



La leche instantánea en polvo que no contiene grasa es leche que se ha deshidratado y de la que se ha extraído la mayor parte de la grasa. La leche sin grasa tiene un bajo contenido de calorías y grasa, pero un alto contenido de calcio. El calcio es necesario para tener huesos y dientes sanos. Entre otros nutrientes, la leche en polvo sin grasa también contiene vitaminas A y D.

Almacenamiento

Guarde la leche en polvo en su envase original en un sitio fresco y seco. Consúmlala dentro de 6 meses.

Una vez que la leche en polvo ha sido mezclada con agua refrigérela. Consúmlala en un periodo de entre 3 y 5 días.

Leche en polvo sin grasa

Para hacer

1 taza de leche descremada
2 tazas de leche descremada
4 tazas de leche descremada

Mezcle

1/3 de taza de leche en polvo y 1 taza de agua
2/3 de taza de leche en polvo y 2 taza de agua
1 1/3 de tazas de leche en polvo y 4 taza de agua

Consejo: Cuando consuma la leche en polvo como bebida, mézclela y refrigérela durante varias horas antes de beberla.

Bisquets (rinde entre 8 y 12 bisquets)

Ingredientes

2 tazas de harina
1 cucharada de polvo para hornear
1 cucharadita de sal
1/3 de taza de leche en polvo
1/3 de taza de mantequilla o margarina
3/4 de taza de agua

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Mezcle la harina, el polvo para hornear, la sal y la leche en polvo
3. Machaque la mantequilla o margarina con un tenedor hasta que se desmorone.
4. Vierta el agua poco a poco para hacer una pasta suave, pero no pegajosa.
5. Amase la masa suavemente sobre una tabla ligeramente enharinada
6. Extienda la masa con un rodillo o con la mano hasta lograr que tenga un espesor de 1/2 ó 3/4 de pulgada; córtela con un cuchillo o un vaso pequeño que haya enharinado previamente.
7. Coloque los bisquets a una distancia de 1 pulgada entre cada uno en una charola para hornear sin engrasar. Hornee a 450 grados F durante 12 a 15 minutos aproximadamente, o hasta que tengan un color café dorado.

Nota: Si desea darles más sabor añada entre 1/3 de taza y 1/2 taza de queso cheddar rallado.

Cómo amasar la masa

Primero espolvoree la superficie de una mesa, o una tabla para cortar, limpias, con harina. Coloque la masa sobre la superficie enharinada. Utilice sus manos para formar una bola con la masa. Doble las orillas de la masa hacia el centro, luego empuje la masa hacia abajo y hacia afuera con la base de las manos. Doble ligeramente la masa y repita la operación hasta que haya amasado 10 veces la masa.

Preparado por Jenna Anding, Profesora Asociada y Extensionista Especialista en Nutrición, El Sistema Texas A&M.



Producido por AgriLife Communications, El Sistema Texas A&M

Las publicaciones de Texas AgriLife Extension se pueden encontrar en Internet en: <http://AgriLifebookstore.org>

Los programas educativos de Texas AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, Texas AgriLife Extension Service, El Sistema Texas A&M.

Revisión