

L-1262
4-1-76
16.5m

L-1262
F&N 5
CR:EO

6



Servicio de Extensión Agrícola de Texas del Sistema de la Universidad de Texas A&M

NOTICIAS DE NUTRICION PARA LA FAMILIA

Leche Maravillosa

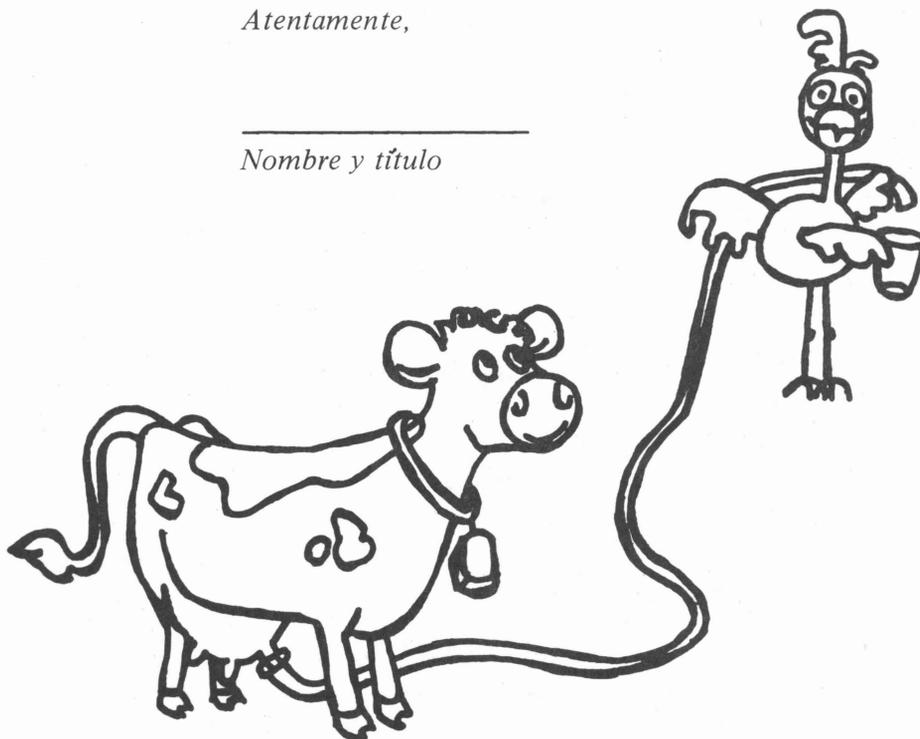
Querida Ama de Casa,

Leche y productos de leche así como queso y requesón, contienen calcio. Calcio es necesario para que los niños desarrollen huesos y dientes fuertes. Todos necesitan calcio para hacer que los músculos trabajen y para ayudar a sus nervios que transporten mensajes. Calcio ayuda a la coagulación de la sangre y mantiene su corazón latiendo.

*Recuerde cuando planee sus comidas--
¡Todos necesitan leche!*

Atentamente,

Nombre y título



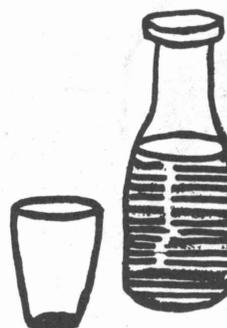
Un favorito de la juventud es el "Tango Shake" . . .

TANGO SHAKE

- | | |
|--|---------------------------|
| 2 cucharadas de azúcar | 2 tazas de leche en polvo |
| 1/4 taza de alguna bebida en polvo (así como "Tang," "Start," "Kool-Aid" con azúcar) | 4 tazas de agua |
| | 2 tazas de hielo |

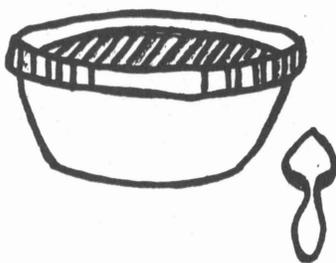
Ponga todos los ingredientes en una jarra de un galón y agítelo hasta que todo esté bien mezclado.

Sale 1/2 galón de una bebida deliciosa.



CALDO DE QUESO

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 2 zanahorias medianas | 2 cucharadas de manteca |
| 2 tallos de apio | 1/4 taza de harina |
| 1/2 taza de agua hirviendo | 4 tazas de leche líquida |
| 1/2 cebolla pequeña | 1 1/2 taza de queso picado |



Pique las zanahorias y el apio. Tape y cocine acerca de 10 minutos en agua hirviendo hasta que estén tiernas. Pique la cebolla. Mezcle la cebolla con la harina. Añada la leche despacio y revolviendo hasta que quede lisa. Cocine y bata hasta que se haga espesa. Agregue el queso y los vegetales con agua hirviendo a la mezcla de leche. Mené a media llama hasta que el queso se derrita. Sirva caliente. Salen 6 porciones de 2/3 taza cada una.

MAS INFORMACION

COMPRANDO

Leche descremada en polvo instante, cuesta la mitad de la leche líquida descremada. Ahorre dinero comprando leche seca en polvo en cajas grandes, en vez de hacerlo en sobres pre-medidos.

Leche evaporada en lata cuesta menos que leche entera líquida y funciona igual de bien.

Leche entera líquida es generalmente menos cara por galón o medio galón. Compre el tamaño más grande que pueda usar en tres o cuatro días.

REFRIGERE LECHE FRESCA Y PRODUCTOS DE LECHE TAN PRONTO POSIBLE DESPUES DE COMPRARLOS.



Esta publicación fue preparada por especialistas de Extensión en comestibles y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M, de material desarrollado por Virginia Cass Ryan, ex-asistente al especialista de Extensión en comestibles y nutrición, ENP, Sistema de la Universidad de Texas A&M.