# *Выбор* полезного молока

**Начиная с 29 сентября 2014 года,** женщинам и детям от 2 до 5 лет, участвующим в любой программе WIC, будут выдаваться чеки на покупку **только низкокалорийного молока с жирностью 1% или обезжиренного молока.** Вы не сможете покупать молоко с жирностью 2%.

**Низкокалорийное молоко с жирностью 1% и обезжиренное молоко:**

очень вкусные
содержат много кальция,
белки и витамин D
содержат меньше жира и калорий

«Я рада узнать, что в низкокалорийном и обезжиренном молоке содержатся такие же питательные вещества, как и в цельном молоке. Я раньше думала, что в них добавляют воду. В них не добавляют никакую воду. Из них просто удаляют часть жира.» – **МАМА ИЗ ПРОГРАММЫ WIC**

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

**California WIC Program, California Department of Public Health**
*Это учреждение работает по принципу равныхвозможностей.*
**1-800-852-5770** #940214

CDPH

# *Отличные и вкусные способы потребления*
# низкокалорийного и обезжиренного молока

## Советы

Добавляйте низкокалорийное или обезжиренное молоко в яйца перед приготовлением яичницы-болтуньи, чтобы она получились намного пышнее.

Используйте низкокалорийное или обезжиренное молоко в приготовлении таких блюд, как картофельное пюре, сливочные соусы и супы.

Используйте молоко вместо воды при приготовлении цельного зерна, такого как рис, просо и гречка.

Используйте низкокалорийное или обезжиренное молоко вместо воды, когда готовите горячие крупы, такие как овсянку или манку.

Добавляйте такие фрукты, как яблоки, бананы и сушеную клюкву, или овощи, например, лук, морковь и грибы.

Готовьте любимый пудинг, используя низкокалорийное или обезжиренное молоко, и добавьте к нему свежие фрукты.

## Рецепт

### Пшеничная каша с тыквой на молоке

4,5 чашки молока
4 чашки тыквы, очищенной от кожуры и семян и накрошенной на мелкие кусочки
2 чашки пшена
Соль

1. Налейте молоко в большую жаропрочную кастрюлю, добавьте тыкву и варите на среднем огне в течение 10-15 минут.
2. Промойте пшено.
3. Добавьте его в кастрюлю. Добавьте соль по вкусу.
4. Варите кашу еще 15-20 минут или пока она не загустеет.
5. Поставьте кастрюлю в духовку и запекайте при температуре 275° по Фаренгейту в течение 25-30 минут.

## Рецепт

### Рис с морковью, яблоками и изюмом на молоке

1 чашка риса
1 чашка воды
1 очищенная и натертая на терке морковь среднего размера
1 чайная ложка оливкового масла
2 чашки молока
1 нарезанное ломтиками яблоко крупного размера
0,5 чашки изюма
2 столовые ложки сахара
Соль и корица
1 столовая ложка масла

1. Промойте рис.
2. Положите рис в кастрюлю среднего размера, добавьте воду и варите до полуготовности.
3. Между тем, поджарьте морковь в оливковом масле, пока она не станет мягкой.
4. Добавьте ее в рис вместе с молоком, яблоком, изюмом и сахаром. Добавьте соль и корицу по вкусу.
5. Продолжайте варить, пока рис не будет готов. Подавайте с маслом.

### Советы по переходу на другое молоко

Чтобы было легче перейти с одного вида молока на другой, смешивайте два вида молока (например, молоко с жирностью 2% и молоко с жирностью 1%). Попробуйте делать так в течение недели до того, как полностью перейти на новое молоко.