healthy habits every day

Cooking with CHEESE

- Cheese melts and blends better if you shred it or cut it into small pieces.
- To shred cheese with a soft texture, use a grater with large holes, or finely chop it while it is cold.
- Cheese microwaves well, but FAST. Try 15-30 seconds then check and add more time if needed.
- To keep cheese from becoming tough and stringy, cook it at a low temperature and always add the cheese at the end of the cooking time.
- Reduced fat cheese melts better than fat free cheese.
- Use reduced fat versions of your favorite cheeses.
- Use sharp instead of mild cheddar cheese to get more flavor with less cheese.
- Use part skim mozzarella cheese for cheddar or jack.

THE 3 "C's" OF STORING CHEESE

COVERED - Cover cheese tightly in plastic wrap or foil after opening to keep airtight.

COLD - Store cheese in the refrigerator at 34-38 degrees.

CLEAN - Store in a CLEAN container or cover with new plastic wrap or foil after each use.

WHAT'S IN YOUR CHEESE?

1 oz Slice/Cube or ¼ cup Shredded	Cheddar, Colby, Jack	Reduced Fat Cheddar, Colby, Jack	Mozzarella Part Skim Milk
Calories	112	90	72
Fat	9.0	6.0	4.5
Saturated Fat	6.0	4.0	2.8
Protein	7.0	7.0	7.0
Calcium	20%	20%	22%

This institution is an equal opportunity provider.
IC# 940173 (02/10)

Recipe: APPLE CHICKEN QUESADILLA

Ingredients:

4 whole wheat tortillas
1 cup chicken, cooked and shredded
1 cup reduced fat cheddar cheese, grated
1 apple, thinly sliced
¼ cup salsa

Directions:

Heat a large skillet over medium heat. Place tortilla on skillet. Sprinkle ¼ cup of cheese on half of the tortilla. Add ¼ cup chicken on top of cheese. Add a thin layer of apples and salsa. Fold tortilla in half. Flip and cook both sides of the quesadilla. Remove from heat when cheese has melted and cut into triangles. Repeat for remaining tortillas.

Serves: 4

Adapted from Let's Cook, NEVHC Program, 2010

Recipe: VEGETABLE CHOWDER

Ingredients:

¼ cup red bell pepper, chopped
¼ cup onion, chopped
2 tablespoons olive oil
½ cup celery, chopped
½ cup cauliflower, chopped
½ cup carrots, diced
½ cup broccoli, chopped
3 cups vegetable broth
¼ teaspoon salt and pepper
½ cup all-purpose flour
1½ cups lowfat milk
1 tablespoon fresh parsley, chopped
2 cups sharp cheddar cheese, shredded

Directions:

In a pot, sauté the pepper and onions in olive oil until tender. Add remaining vegetables, broth, salt, and pepper. Bring to a boil. Reduce heat and simmer, covered for 20 minutes, or until the vegetables are tender. In a small bowl or cup, combine flour and milk and mix with a whisk until smooth; stir slowly into soup. Bring soup to a boil and cook, stirring occasionally for 2 minutes to allow to thicken. Just before serving, mix in the parsley and cheese until melted. Serve with whole wheat toast.

Serves: 6

Source: Let's Cook, NEVHC WIC Program, 2003

Recipe: EGGPLANT LASAGNA

Ingredients:

Cooking spray
1 tablespoon olive oil
1 medium onion, sliced
1 clove garlic, minced
4 large tomatoes, thinly sliced
1½ teaspoons dried basil
1½ teaspoons dried oregano
1½ teaspoons salt
1 medium eggplant, thinly sliced
8 ounces part-skim mozzarella cheese, shredded

Directions:

Preheat oven to 425°F. Coat baking dish with cooking spray and set aside. In a skillet over medium-high heat, sauté onions and garlic in olive oil until tender. Add tomatoes, basil, oregano and salt. Sauté until tomatoes are tender. Spread one quarter of tomato mixture into greased baking dish. Place one layer of eggplant over tomato mixture. Sprinkle with one quarter of mozzarella cheese. Continue to layer tomato mixture, eggplant and cheese, finishing with cheese. Cover with aluminum foil and bake for 25 minutes or until eggplant is tender. Uncover and bake for an additional 10-15 minutes until cheese is light brown.

Serves: 9

Source: Let's Cook with Fruits & Vegetables, NEVHC WIC Program, 2010

Receta: QUESADILLA DE POLLO CON MANZANAS

Ingredientes:

4 tortillas de trigo integral
1 taza de pollo, cocido y desmenuzado
1 taza de queso cheddar con grasa reducida, rallado
1 manzana en rebanadas finas
¼ taza de salsa

Preparación:

Caliente una sartén grande a fuego medio. Ponga una tortilla en la sartén. Esparza ¼ de taza de queso en la mitad de la tortilla. Añada ¼ de taza de pollo encima del queso. Después añada una capa fina de manzanas y salsa. Doble la tortilla por la mitad. Voltee y cocine ambos lados de la quesadilla. Retírela del fuego cuando se derrita el queso y córtela en triángulos. Repita lo mismo con las otras tortillas.

Sirve: 4 porciones

Adaptado de Vamos a cocinar, NEVHC WIC Program, 2010

Receta: SOPA DE VERDURAS

Ingredientes:

¼ taza de pimiento rojo, cortado
¼ taza de cebolla, cortada
2 cucharadas de aceite de oliva
½ taza de apio, cortado
½ taza de coliflor, cortado
½ taza de zanahorias, cortadas
½ taza de brócoli, cortado
3 tazas de caldo de verduras
¼ cucharadita de sal y pimienta
½ taza de harina para todo uso
1½ taza de leche baja en grasa
1 cucharada de perejil fresco picado
2 tazas de queso, cheddar "sharp" rallado

Preparación

En una olla, saltee en el aceite, la cebolla con el pimiento, hasta quedar tierna. Agregue las verduras, caldo, sal y pimienta. Hierva, reduzca la llama, cocine cubierto a fuego lento por 20 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas. En un recipiente pequeño combine la harina con la leche, bata con un tenedor hasta quedar suave. Agregue despacio a la sopa. Hierva la sopa y cocine, revuelva de vez en cuando por 2 minutos para espesar. Antes de servir, agregue el perejil y queso hasta que se derrita. Sirva con pan integral tostado.

Sirve: 6 porciones

Adaptado de Vamos a cocinar, NEVHC WIC Program, 2003

Receta: LASAÑA DE BERENJENA

Ingredientes:

Aceite vegetal en rociador
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla mediana en rodajas
1 diente de ajo picado
4 tomates grandes en rodajas finas
1½ cucharaditas de albahaca deshidratada
1½ cucharaditas de orégano deshidratada
1½ cucharaditas de sal
1 berenjena mediana en rodajas finas
8 onzas de queso mozzarella parcialmente descremado, rallado

Preparación:

Precaliente el horno a 425°F. Rocíe un recipiente de hornear con aceite vegetal y apártelo. En una sartén a fuego medio alto, saltee las cebollas y el ajo en el aceite de oliva hasta que estén suaves. Añada los tomates, la albahaca, el orégano y la sal. Saltee hasta que los tomates estén tiernos. Ponga un cuarto de la mezcla de tomate en el recipiente de hornear engrasado y extienda. Coloque una capa de berenjena sobre la mezcla de tomate. Esparza un cuarto del queso mozzarella. Continúe añadiendo la mezcla de tomate, berenjena y queso, terminando con queso. Cubra con papel aluminio y hornee durante 25 minutos o hasta que la berenjena esté suave. Destape y hornee durante otros 10 a 15 minutos hasta que el queso esté ligeramente dorado.

Sirve: 9 porciones

Fuente: Vamos a cocinar con frutas y verduras, NEVHC WIC Program, 2005

hábitos saludables todos los días

Cocinar con QUESO

- El queso se derrite y se mezcla mejor si lo ralla o lo corta en trocitos pequeños.
- Para rallar queso con textura suave, use un rallador con huecos grandes, o píquelo finamente mientras está frío.
- El queso se cocina bien en el microondas, pero RÁPIDO. Pruebe primero con 15 a 30 segundos, revise y agregue más tiempo si lo necesita.
- Para que el queso no se ponga duro y fibroso, cocínelo a temperatura baja y siempre agregue el queso al final del tiempo de cocción.
- El queso bajo en grasa se derrite mejor que el queso sin grasa.
- Utilice versiones reducidas en grasa de sus quesos favoritos.
- Use queso cheddar fuerte (sharp) en lugar del sabor suave, para obtener más sabor con menos queso.
- Sustituya el queso cheddar o jack con el mozzarella semidescremado.

LAS TRES REGLAS PARA GUARDAR EL QUESO

CUBIERTO - Cubra muy bien el queso en envoltura de plástico o con papel aluminio para que no entre aire.

FRÍO - Guarde el queso en el refrigerador a 34 a 38 grados.

LIMPIO - Guarde en un recipiente LIMPIO o envuélvalo en plástico o con papel aluminio nuevo después de cada uso.

¿QUÉ ESTÁ EN SU QUESO?

1 oz Rebanada/Cubito ó ¼taza Rallada	Cheddar, Colby, Jack	Grasa reducida Cheddar, Colby, Jack	Mozzarella semi-descremada
Caloriás	112	90	72
Grasa	9.0	6.0	4.5
Grasa Saturada	6.0	4.0	2.8
Proteína	7.0	7.0	7.0
Calcio	20%	20%	22%

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. IC# 940173 (02/10)