خيارات الحليب الصحية

يمكن للنساء والأطفال من عمر سنتين إلى 5 سنوات في جميع مراكز (المرأة والرضع والأطفال) (WIC) أن يبدؤوا فقط في شراء الحليب المنخفض الدسم بنسبة 1% أو الحليب الخالي من الدسم، **وسنبدأ باستخدام القسائم الصادرة بتاريخ 29 سبتمبر 2014**. لا يمكنكِ شراء اللبن منخفض الدسم بنسبة2%.

يتميز الحليب المنخفض الدسم بنسبة 1% والحليب الخالي من الدسم بما يلي:

نكهة غنية

نسبة كبيرة من الكلسيوم والبروتين وفيتامين د

دهون وسعرات حرارية أقل

"يسعدني أن أعلم أن الحليب المنخفض الدسم والخالي من الدسم يشتمل على القيمة الغذائية نفسها، مثل الحليب الكامل الدسم، فقد كنت أعتقد أنهم يضيفون إليه الماء. فهم لا يضيفون الماء (إلى هذه الأنواع من الألبان). فقط ينزعون منها نسبة من الدسم".-- **إحدى أمهات WIC**

California WIC Program, California Department of Public Health

تقدم هذه المؤسسة فرصًا متكافئة.

1-800-852-5770 #940210

طرق شهية ورائعة لاستخدام
الحليب المنخفض الدسم والخالي من الدسم

نصائح

استخدمي الحليب المنخفض الدسم والخالي من الدسم كمشروب في الوجبات.

أعدي كوبًا من مشروب الشوكولاته الساخنة بالحليب المنخفض الدسم والخالي من الدسم لتهدئة أعصابكِ.

جهزي حلوى بودنج الأرز والكاسترد وعيش السرايا والمهلبية بالحليب المنخفض الدسم والخالي من الدسم

الطريقة

اللبن

1 جالون الحليب المنخفض الدسم بنسبة 1%

6 ملاعق من الزبادي الجاهز او الروبة

سخني الحليب في وعاءٍ كبير حتى تصل درجة حرارته إلى 180 درجة.

اتركيه يبرد حتى تصبح درجة حرارته 110 درجات.

أضيفي الزبادي إلى الحليب و اخلطيه جيدًا حتى يمتزجا تمامًا.

غطي المزيج في قدرٍ أو وعاءٍ ولفيه بمنشفة أو غطاءٍ صغير. اتركيه طوال الليل ولا تنزعي الغطاء.

اكشفي القدر وضعيه في البراد دون أن تلمسيه لمدة 4 إلى 6 ساعات.

الطريقة

لجبن

1 جالون الحليب المنخفض الدسم بنسبة 1%

1/4 "قرص جبن" (جبن - Rennet) يمكنكِ العثور عليه في معظم محال البقالة

ملح - حسب الرغبة

سخن الحليب لدرجة الفتور(ليس المغليًا) و ضعيه في وعاء جانبا

في الوقت نفسه، اهرسي قرص الجبن في وعاء منفصل وأضيفي قليلاً من الماء ببطء حتى تذوب الجبن تمامًا.

اخلطي المزيج في اتجاه واحد لمدة دقيقة واحدة.

انتظري 20 دقيقة حتى يتماسك المزيج ويصبح مثل الزبادي.اخلطي مجددًا (في اتجاه واحد) لفصل الماء عن الجبن. ثم أضيفي قليلاً من الملح للتنكيه.

اسكبي الخليط في قالب الجبن (من القماش)، واتركيه حتى يجف تمامًا. للحصول على جبن أكثر تماسكًا، ضعي ثقلاً على القالب لمدة ساعة تقريبًا.

املئي برطمانًا أو وعاءً بماء مالح واغمري فيه الجبن. ضعيه في البراد.

نصيحة للتبديل

يمكنك المزج بين نوعي الحليب (مثل المنخفض الدسم بنسبة 2% و 1%) قبل أن تغيري نوع الحليب الذي تستخدمينه. جرّبي ذلك لمدة أسبوع قبل أن تغيري نوع الحليب تمامًا.