

Opciones saludables de leche

A partir de que se emitan los cheques el 29 de septiembre de 2014, las mujeres y los niños de entre 2 y 5 años en todas las agencias de WIC podrán comprar **únicamente leche baja en grasa al 1% o leche sin grasa (descremada)**. Usted no puede comprar leche con grasa reducida al 2%.



**La leche baja en grasa al 1%
y la leche descremada tienen:**

Mucho sabor.

Mucho calcio, proteína y vitamina D.

Menos grasa y calorías.

“Me da gusto saber que la leche baja en grasa y la leche descremada tienen los mismos nutrientes que la leche entera, pues pensaba que se les añadía agua. No se les añade agua. Sólo se les retira parte de la grasa.” – Mamá en WIC

Formas sabrosas de usar la leche baja en grasa y leche descremada

Consejos:

Mezcle leche baja en grasa o descremada en sus huevos revueltos antes de cocinarlos para obtener huevos más esponjosos.



Haga sus propias paletas con leche, fruta y azúcar y use moldes para paletas o pequeños vasos de cartón.



Haga un delicioso licuado mezclando leche baja en grasa o descremada con una variedad de frutas (intente con plátano, papaya o mango) y cubitos de hielo. Endulce al gusto.



Use leche baja en grasa o descremada en lugar de agua cuando prepare cereales calientes, como la avena.



Use leche baja en grasa o descremada en las recetas mexicanas para preparar chocolate caliente, atole y champurrado.



Use leche baja en grasa o descremada en su receta favorita de flan o arroz con leche.



Receta:

Horchata:

- 2 tazas de arroz blanco o integral de grano largo
- 3 tazas de agua caliente
- 1 rama de canela
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 4 tazas de leche baja en grasa o descremada
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar o azúcar al gusto
- Canela molida para espolvorear encima (opcional)

1. Agregue agua caliente hasta que cubra el arroz dentro de un tazón. Agregue la rama de canela. Deje remojar por varias horas.
2. Retire la rama de canela y licúe la mezcla del arroz en la licuadora junto con los ingredientes restantes, vaya licuando por mitades.
3. Cuélelo y viértalo en una jarra. Mézclelo bien y sírvalo con hielo o refrigérelo.
4. Si lo desea, espolvoree la canela.



Consejo para cambiar de leche

Para ayudar a hacer el cambio de un tipo de leche a otro, intente mezclar dos tipos de leche (como leche al 2% y al 1%). Intente esto durante una semana antes de hacer el cambio por completo.