

# Alimentese con Leche

## Los Beneficios de la Leche

### Calcio:

Ayuda a construir y mantener huesos fuertes y saludables



### Vitamina D:

Ayuda su cuerpo al absorber el calcio para mantener sus dientes y huesos fuertes



### Proteína:

Ayuda a construir y reparar músculos



### Potasio:

Ayuda a mantener su corazón y músculos saludables

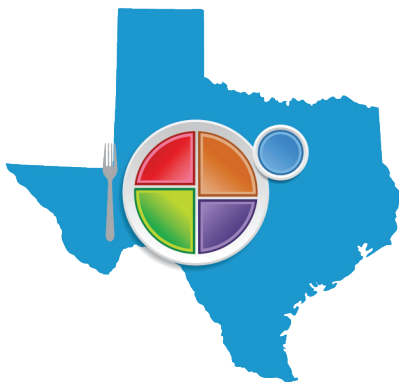


### Vitamina A

Ayuda a mantener sus ojos y piel saludables

## Cómo Incorporar la Leche en Su Dieta

1. Beba un vaso de leche con sus comidas
2. Use leche en vez de agua cuando haga sopa
3. Agregue leche a sus licuados
4. Agregue leche a sus cazuelas y platos de pasta
5. Agregue leche a su cereal



### Los Principios de los Lácteos en MiPlato:

Los adultos deben de tomar 3 tazas de lácteos al día

houston**food**bank 

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades

# Recetas con Leche

## Licuada de Manzana y Canela

### Ingredientes:

- ½ de una manzana grande
- ½ de un plátano
- cucharada de crema de cacahuete
- 1 taza de leche baja en grasa
- 1 cucharadita de canela
- 3 cubos de hielo

### Direcciones:

1. Corte la manzana y remueva las semillas.
2. Combine la manzana, plátano, crema de cacahuete, leche, canela y el hielo en una licuadora.
3. Mezcle hasta que esté suave.

---

## Sopa de Maíz y Tomate Cremoso

### Ingredientes:

- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 a 3 tomates roma, en cubitos
- 1 lata de crema de maíz, bajo en sodio
- 1 taza de agua
- 1 taza de leche baja en grasa
- 1 cucharadita de chile en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de canela
- 3 cubos de hielo

### Direcciones:

1. Agregue aceite de oliva a una olla mediana y caliente. Una vez que el aceite esté caliente, agregue la cebolla y cocine hasta que esté translúcido.
2. Agregue los tomates y cocine por 3 minutos hasta que se combine con la cebolla.
3. Agregue la crema de maíz, el agua y la leche. Revuelve para combinar de una manera uniforme y lentamente hierva.
4. Reduzca el fuego, agregue el chile en polvo, sal y pimienta al gusto
5. Cocine por 5 minutos hasta que se combine y caliente por completo. Sirva caliente y disfrute!

---

## Avena Para el Día Siguiente

### Ingredientes:

- ½ taza de avena
- ½ taza de leche baja en grasa
- ½ taza de una manzana, en cubitos
- 1 cucharadita de miel
- Una pizca de canela

### Direcciones:

1. Agregue todos los ingredientes en un tazón y revuelva.
2. Refrigere durante la noche.