



# LECHE, CON 1% DE GRASA, ULTRA ALTA TEMPERATURA (UAT)

Fecha: Octubre 2012

Código: 100050

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La leche con 1% de grasa Ultra Alta Temperatura (UAT), es leche fresca que no necesita refrigeración hasta que el envase ha sido abierto. Esta leche ha sido procesada usando un método que destruye bacterias y al mismo tiempo conserva el sabor, gusto y valor nutritivo de la leche. La leche 1% UAT está reforzada con vitaminas A y D.

## EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La leche con 1% de grasa UAT viene envasada en cartones sellados de 32 onzas, que rinde alrededor de 4 porciones (porciones de 1 taza) de leche.

## ALMACENAMIENTO

- Almacene los cartones sin abrir de leche 1% UAT en un lugar fresco, limpio y seco por hasta 6 meses.
- Después de abrir, cierre la tapa del recipiente y guarde en el refrigerador por hasta 1 semana.
- Busque la fecha que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

## USOS Y RECOMENDACIONES

- La leche 1% UAT puede ser utilizada en cualquier parte que se requiera leche fresca, como en sopas, salsas, cazuelas y postres.
- La leche 1% UAT se puede disfrutar sola como una bebida, o sobre el cereal.
- Pruebe usando leche 1% UAT en lugar de agua para preparar cereal caliente como la avena, o mézclela en una licuadora con fruta fresca o congelada para preparar un batido fácil y rápido.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Una taza de leche con 1% de grasa UAT cuenta como una taza en el Grupo de Lácteos de “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 3 tazas.
- 1 taza de leche proporciona 30% de la recomendación diaria de calcio y 10% de la recomendación diaria de vitamina A.

## OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 1 taza (244g) leche 1% UAT

### Cantidad Por Porción

**Calorías** 100 **Calorías de Grasa** 20

		% de Valor Diario*
<b>Grasa Total</b>	2.5g	4%
Grasa Saturada	1.5g	8%
Grasa Trans	0g	
<b>Colesterol</b>	12mg	4%
<b>Sodio</b>	110mg	4%
<b>Total de Carbohidratos</b>	12g	4%
Fibra Dietética	0g	0%
Azúcar	12g	
<b>Proteína</b>	8g	
Vitamina A	10%	Vitamina C 0%
Calcio	30%	Hierro 0%

\* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

## CAZUELA DE ARROZ CON BRÓCOLI

RINDE PARA 6 PORCIONES

### Ingredientes

- ¾ taza leche con 1% de grasa UAT
- Aceite antiadherente en aerosol
- ¾ taza arroz, sin cocinar
- 1 ½ tazas agua
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 ½ cucharadas margarina
- 1 lata (10 onzas) sopa de crema de hongos condensada
- 1 paquete (10 onzas) brócoli congelado, (descongelado)
- ½ taza de queso bajo en grasa, como Cheddar o Suizo, rallado

### Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F. Rocíe una bandeja para hornear de 9x9 pulgadas con aceite antiadherente en aerosol.
2. En una olla, mezcle el arroz con una taza de agua y deje que hierva.
3. Cubra y cocine a fuego bajo por 15 minutos. Retire la olla del fuego y apártela por 15 minutos.
4. En una cacerola mediana, cocine la cebolla en margarina hasta que esté suave.
5. Agregue al arroz cocido la sopa, leche, ½ taza de agua, y cebolla. Coloque con una cuchara la mezcla en la bandeja para hornear.
6. Ponga los vegetales encima de la mezcla de arroz.
7. Rocíe el queso encima uniformemente. Hornee de 25 a 30 minutos hasta que el queso se derrita y esté burbujeando.

### Recomendación

Pruebe usando vegetales enlatados, escurridos o espinaca congelada.

#### Información Nutricional para 1 porción de Cazuela de Arroz con Brócoli

<b>Calorías</b>	190	<b>Colesterol</b>	5mg	<b>Azúcar</b>	4g	<b>Vitamina C</b>	28mg
<b>Calorías de Grasas</b>	60	<b>Sodio</b>	360mg	<b>Proteína</b>	7g	<b>Calcio</b>	120mg
<b>Grasa Total</b>	7g	<b>Total de Carbohidrato</b>	27g	<b>Vitamina A</b>	80 ER	<b>Hierro</b>	2mg
<b>Grasa Saturada</b>	2g	<b>Fibra Dietética</b>	2g				

*Receta Adaptada del SNAP-ED Connection Recipe Finder*

## SALSA ALFREDO BAJA EN GRASA CON PASTA

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

### Ingredientes

- 1 taza leche con 1% de grasa UAT
- 1 taza de queso cottage bajo en grasa
- 1 yema de huevo
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada margarina
- ¼ taza queso Parmesano, rallado
- ½ lb pasta integral, rotini o espagueti

### Preparación

1. En una licuadora, combine el queso cottage, leche, yema de huevo y pimienta. Mezcle hasta que estén homogéneos.
2. En una olla pequeña, derrita margarina a fuego bajo. Agregue la mezcla de queso Cottage, leche y huevo y continúe cocinando a fuego bajo, revolviendo ocasionalmente. Añada el queso Parmesano.
3. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete y escurra. Revuelva con la salsa y sirva.

#### Información Nutricional para 1 porción (1 taza) de Salsa Alfredo Baja en Grasa con Pasta

<b>Calorías</b>	330	<b>Colesterol</b>	65 mg	<b>Azúcar</b>	5 g	<b>Vitamina C</b>	0 mg
<b>Calorías de Grasas</b>	70	<b>Sodio</b>	360 mg	<b>Proteína</b>	21 g	<b>Calcio</b>	207 mg
<b>Grasa Total</b>	8 g	<b>Total de Carbohidrato</b>	48 g	<b>Vitamina A</b>	94 ER	<b>Hierro</b>	2 mg
<b>Grasa Saturada</b>	3g	<b>Fibra Dietética</b>	6 g				

*Receta adaptada de Food.com*