



LECHE, DESCREMADA, EN POLVO, INSTANTÁNEA

Date: Octubre 2012

Code: 100065

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La leche en polvo descremada instantánea se obtiene al remover el agua de la leche baja en grasa, pasteurizada. No contiene preservativos añadidos. Esta calificada con un grado Extra por USDA, y está reforzada con vitaminas A y D.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La leche en polvo descremada instantánea viene empacada en paquetes de 25 ½ onzas, alrededor de 32 porciones (de 1 taza cada una) de leche descremada reconstituida (con agua agregada).

ALMACENAMIENTO

- Almacene los paquetes sin abrir de leche en polvo descremada en un lugar fresco limpio y seco.
- Después de abrir, almacene el paquete en un recipiente hermético, o una bolsa plástica que pueda ser sellada.
- Almacene la leche en polvo descremada ya preparada en el refrigerador por hasta 5 días.
- Busque la fecha en el paquete 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: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

PREPARACION/ALMACENAMIENTO

- Para preparar leche descremada en polvo, instantánea, combine 1/3 de taza de leche descremada en polvo con una taza de agua y mézclela bien.

USOS Y RECOMENDACIONES:

- Disfrute la leche en polvo descremada instantánea preparada como una bebida.
- La leche en polvo descremada instantánea preparada puede usarse en recetas que usen leche, tales como pan, pasteles o tortas, cacerolas, sopas, puré de papas y postres.
- Pruebe agregando una cucharada o dos de leche en polvo instantánea a los batidos para un resultado más cremoso.
- Pruebe usándola en el café o té como un sustituto más saludable que la crema o crema artificial.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 taza de leche en polvo descremada instantánea preparada (1/3 taza más una taza de agua) provee una porción del Grupo de Lácteos de "MyPlate".
- 1 porción servida de leche en polvo descremada instantánea preparada provee 30% de la cantidad diaria recomendada de calcio y el 10% de la cantidad diaria recomendada de vitamina A.

OTHER RESOURCES

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 1 taza (8 onzas fluidas) de leche en polvo descremada instantánea, después de agregar agua

Cantidad Por Porción

Calorías 80 **Calorías de Grasas** 0

	% de Valor Diario*	
Grasa Total 0g		0%
Grasas Saturadas 0g		0%
Grasas <i>Trans</i> 0g		
Colesterol 5mg		1%
Sodio 130mg		5%
Total Carbohidratos 12g		4%
Fibra Dietética 0g		0%
Azúcar 12g		
Proteína 8g		
Vitamina A 10%	Vitamina C	2%
Calcio 30%	Hierro	0%

*Los porcentajes de Valores Diarios se basan e una dieta de 2,000 calorías.

SOPA DE VEGETELAS CON QUESO

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 1 taza de leche en polvo descremada instantánea
- 2 tazas de agua
- 3 tazas de vegetales mixtos en lata, escurridos
- ¼ taza cebolla, picada
- ½ cucharadita de curry en polvo (si lo desea)
- 1 taza de agua
- 1 ½ cucharada de maicena
- ½ taza de queso suizo o cheddar, cortado en pedazos pequeños o rallados

Preparación

1. En una olla pequeña ponga 2 tazas de agua a hervir. Agregue los vegetales y la cebolla. Agregue el curry en polvo, si lo desea. Cocínela, cubriéndola hasta que la cebolla este casi suave
2. Mezcle la leche en polvo, 1 taza de agua y la maicena en un tazón, Agregue los vegetales.
3. Cocine a fuego mediano, moviendo constantemente, hasta que se espese.
4. Agregue el queso y revuelva hasta que se derrita. Agregue más agua si la sopa está demasiado espesa.

Información Nutricional para 1 porción (1 alrededor de 1 taza) de Sopa de Crema de Vegetales					
Calorías	250	Colesterol	20 mg	Azúcar	19 g
Calorías de Grasas	40	Sodio	380 mg	Proteína	18 g
Grasa Total	4 g	Total Carbohidratos	35g	Vitamina A	927 ER
Grasa Saturada	2.5g	Fibra Dietética	4 g	Vitamina C	9 mg
				Calcio	530 mg
				Hierro	2 mg

Receta Adaptada del SNAP-ED Connection Recipe Finder

PALETAS DE SMOOTHIE (BATIDO DE MELOCOTÓN)

RINDE ALREDEDOR DE 12 PORCIONES

Ingredientes

- 1 ½ taza de leche en polvo descremada instantánea
- 4 tazas (2latas de alrededor de 15 oz cada una) de melocotones enlatados, escurridos
- 1 taza de agua
- 1 taza de cubos de hielo
- 3 cucharadas de azúcar

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora, cúbralo y mézclelo hasta que estén batidos
2. Ponga en los moldes de paletas y agregar los palos, o ponerlos en cubetas para hacer hielo y ponerles palillos de dientes en cada cubo. Congelarlos hasta que estén sólidos.

Recomendación

Puede hacer estas paletas usando cualquier tipo de fruta que desee.

Información Nutricional para 1 porción (1 paleta) de Licuado de Melocotón					
Calorías	100	Colesterol	5mg	Azúcar	18g
Calorías de Grasas	0	Sodio	80mg	Proteína	5g
Grasa Total	0g	Total Carbohidratos	21g	Vitamina A	105 ER
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	0g	Vitamina C	3mg
				Calcio	170mg
				Hierro	0mg

Receta Adaptada del Food.com