



## Añade leche en el cereal

- Sirva el cereal del desayuno con leche en la mañana.
- ¿Quiere un bocadillo? Mezclase un plato pequeño de cereal con leche.

# 4

## siete maneras de usar

# leche



## 1 sirva leche con las comidas

Bébase un vaso de leche con las comidas y sus niños lo harán también.

¡Es una manera fácil de añadirle calcio a su dieta!

## 2 trate un sabor diferente

- Licue una banana congelada con 1 taza de leche.
- Agregue una pequeña cantidad de saborizante de chocolate o fresa a la leche.
- Prepare chocolate caliente con leche en lugar de agua.



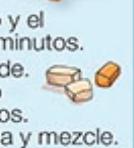
## 3 haga sopa

Use leche en lugar de agua cuando prepare una sopa de tomate o de pollo con arroz.

### Sopa de Papa

- 2 papas, peladas y picadas
- 2 zanahorias, peladas y picadas
- 3 tazas de agua
- 1 cubito de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla picada
- 3 cucharadas de harina
- 3 tazas de leche
- ½ cucharadita de hierbas italianas
- Una pizca de pimienta negra

- Coloque las papas y zanahorias picadas junto con el cubito de pollo y el agua en una sartén. Cueza por 10 minutos.
- Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue la cebolla y cocine a fuego mediano por más o menos 3 minutos. Agregue la harina a la cebolla cocida y mezcle.
- Agregue la leche, las hierbas italianas, la pimienta negra y la mezcla de papas a la cebolla cocida en la sartén grande. Caliente y revuelva de 20 a 30 minutos.



## 4 con leche

Prepara macarrón con rebanadas, puré de o tostadas francesas.

# 5

## 5 Tostadas Francesas

Mezcle 2 huevos con 1 taza de leche. Agregue pan en la mezcla de huevo y cocine en una sartén ligeramente caliente sobre el pan por un lado. Voltee sobre el otro lado. Sirva con puré de manzana, fresas rebanadas o bayas congeladas que haya calentado en el microondas.

## 6 Licuado de banana

Use pan integral

de desnatada

de azúcar

de vainilla

de sal

de canela

en rebanadas

en la cazuela con

vegetal. Coloque los cubos de

de banana en la cazuela.

Agregue leche, el azúcar, la vainilla,

un tazón. Vierta la mezcla

de cubos de pan y revuélvalo

para cubrirlo, a 350° por 40 minutos.

Use el budín de pan para

desayuno o como bocadillo!

## 7 Licuado de bayas

Mezcle 1 taza de leche con

1 taza de bayas congeladas

(fresas, frambuesas).

## 8 Leche sin grasa (descremada)

o en grasa (al 1%) para los

niños de más de 2 años.

State of Wisconsin  
Department of Health Services  
Division of Public Health  
P-00721S (08/2014)