



20 MANERAS DE UTILIZAR LA LECHE

¿Tiene mucha leche?

No hay problema. Unas cuantas ideas podrán ayudarlo a usar esta leche y al mismo tiempo darle sabor, proteína y nutrientes a sus alimentos.

1 Empiece el día con un **tazón de cereal de granos** enteros combinado con una taza de leche.

2 **Congele la leche en cubitos de hielo** y agréguela a licuados, salsas o sopas. Agregue fruta para que sea más dulce.



3 **Prepare un ponche de huevo:** bata 1/2 galón de leche fría con un paquete de budín de vainilla instantáneo hasta que la mezcla esté uniforme. Agregue 1/4 de taza de azúcar, 2 cucharaditas de extracto de vainilla, 1/2 cucharadita de canela molida y 1/2 cucharadita de nuez moscada. Refrigere hasta que sirva.

4 **Agregue leche a su café** –esto es especialmente delicioso si es leche de chocolate!

5 **Prepare avena o sémola** (crema de trigo) con leche en lugar de agua.

6 **Dé a las sopas un toque cremoso** agregando leche en lugar de agua.

7 **Mezcle su pudín favorito** con leche.

8 **Baje el nivel de condimento en un platillo demasiado picoso** usando leche en la receta.

9 **Prepare arroz con leche.**

10 **Marine y ablande el pollo:** Agregue 1 cucharada de limón a la leche entera. Déjela reposar por 5 minutos. Agregue sal, pimienta y sus condimentos favoritos. Vierta la mezcla sobre el pollo y refrigere durante la noche.

11 **Hornee pan y panecillos** con leche, en lugar de agua.



12 **Prepare un batido (licuado):** agréguele su fruta favorita, fresca o congelada, y leche.



13 **Haga hotcakes, waffles o bísquets con leche,** y congélelos para obtener un desayuno fácil de preparar.

14 **Reemplace el refresco con las comidas** por 1 vaso de leche pura o leche de chocolate para obtener más nutrición.

15 **Bata huevos con leche** para hacer un omelete o huevos revueltos para el desayuno.

16 **Sustituya leche por agua** en su *mac and cheese* de cajita.



17 **Prepare leche con fresa:** caliente 1/2 taza de fresas, 1/4 taza de azúcar, 1/4 de taza de agua en la estufa por 10 minutos. Cuele para obtener un jarabe. Agregue 2 tazas de leche.

18 **Prepare paletas heladas en casa mezclando leche con yogur y fruta,** luego congele en un molde para paletas.

19 **Dele a la sémola de maíz (crema de maíz)** una textura más cremosa al cocinarla si le agrega leche.



20 **Mezcle cocoa caliente** con leche en la estufa.