Отримайте якомога більше від своїх пільг WIC. Вживайте згущене молоко без цукру.

Що таке згущене молоко без цукру?

Згущене молоко без цукру виробляють шляхом обережного підогрівання свіжого молока для видалення половини води. Це робить молоко густішим і більш насиченим. В ньому також **більше протеїну та кальцію** на чашку, що важливо для підростаючих дітей.

Як можна вживати згущене молоко без цукру?

Згущене молоко без цукру відмінно підходить до страв, в рецепти яких входить свіже молоко, але воно не завжди краще для пиття.

Вживайте згущене молоко без цукру для того, щоб:

- Побільшити об'єм страв і зробити їх густішими, таких, наприклад, як супи-пюре
- Додати стравам насиченості
- Зупинити згортання, яке іноді трапляється при приготуванні страв з свіжого молока,
- Зробити печені вироби більш вологими
- Знизити жирність, заміняючи згущеним молоком без цукру збиті вершки в складі соусів, супів та підливок

Вживайте згущене молоко без цукру при приготуванні:

- Картопляного пюре
- Макарон з сиром
- Будь-яких страв, до складу яких входить молоко
- Кави або чаю "з вершками"
- Пудингу швидкого приготування
- Печених виробів, наприклад, тортів, хлібу
- Конденсованих супів

Корисні поради:

- Щоб зробити страви здоровими, вживайте в них знежирене або з низьким вмістом жиру згущене молоко без цукру
- Перед вживанням потрясіть бляшанку із згущеним молоком без цукру.
- Щоби зробити страви густішими і більш насиченими, беріть стільки згущеного молока без цукру, скільки було у рецепті свіжого молока. Щоби страви були такої ж густоти та насиченості, як в оригінальному рецепті, беріть половину згущеного молока без цукру і половину води.
- Храніть відкрите згущене молоко без цукру у холодильнику у щільно закритому посуду. Використайте протягом 3-5 днів.
- ½ чашки згущеного молока без цукру – це одна порція з групи молока, йогурту і сиру.

Департамент охорони здоров'я й обслуговування осіб старшого віку є роботодавцем рівних можливостей/ позитивних дій. Послуги надаються набездискримінаційній основі.

Рецепти страв для жінок і дітей

Класичні макарони з сиром

Інгредієнти

2 чашки макарон (спробуйте макарони з цільнозернового пшеничного борошна)
½ чашки порізаної цибулі
1 середнє яйце, збите
¼ чайної ложки чорного перцю
1¼ чашки тертого шматочками сиру
½ чашки (4 унції) знежиреного згущеного молока без цукру

Інструкції

1. Зваріть макарони, як вказано на упаковці. Злийте воду та відставте в сторону.
2. Побризкайте посудину для запіканок кулінарною олією, що не пригорає.
3. Розігрійте духовку до 350°F.
4. Злегка побризкайте кастрюлю кулінарною олією, що не пригорає.
5. Покладіть у кастрюлю цибулю і пасеруйте її протягом 3 хвилин.
6. В іншій мисці добре змішайте макарони, цибулю та усі інші ингредієнти.
7. Перекладіть суміш у посудину для запіканок.
8. Запікайте протягом 25 хвилин або до виникнення пузирів. Дайте постояти 10 хвилин перед подачею.

Джерело: recipefinder.nal.usda.gov

Гарбузовий пиріг квадратиками

Інгредієнти

1 чашка борошна*
½ чашки вівсянки
½ чашки коричневого цукру
½ чашки маргарину
1 бляшанка (15 унцій) гарбузового пюре
1 бляшанка (12 унцій) знежиреного згущеного молока без цукру
2 яйця
¾ чашки цукру
1½ чайної ложки спецій для гарбузового пирогу

Інструкції

1. Змішайте борошно, вівсянку, коричневий цукор та маргарин.
2. Щільно викладіть у форму розміром 9 x 13 дюймів.
3. Запікайте при температурі 350°F протягом 15 хвилин.
4. Змішайте всі інші інредієнти. Вилийте суміш на корж.
5. Запікайте при температурі 350°F протягом 35 хвилин.
6. Готовий виріб поставте у холодильник.

* Спробуйте використати ½ чашки цільнозернового пшеничного борошна та ½ чашки білого борошна, щобі збільшити кількість цільного зерна у харчуванні вашої родини.

Джерело: www.extension.iastate.edu/food

Міссурі WIC

Missouri Department of Health and Senior Services dhss

Щоб отримати альтернативні форми цієї публікації для інвалідів, зверніться в Департамент охорони здоров'я й обслуговування осіб старшого віку штату Міссурі по тел. 573-751-6204. Телефон для осіб з порушеннями слуху й мови 1-800-735-2966. Голосовий –1-800-735-2466.

#1273 Ukrainian (08/09)