



# Aproveche al máximo sus beneficios WIC. Use leche evaporada.

## ¿Qué es la leche evaporada?

La leche evaporada se hace al calentar con cuidado leche fresca para eliminar la mitad del agua. Esto hace que sea más rica y cremosa. También tiene **más proteínas y calcio** por taza, lo cual es importante para los niños en el crecimiento.

## ¿Cómo puedo usar la leche evaporada?

La leche evaporada es la opción perfecta para recetas que requieran leche fresca, pero quizás no es la mejor para beber.

### Consejos útiles:

- Use leche evaporada baja en grasa o descremada para que sus recetas sean saludables.
- Agite las latas de leche evaporada antes de usarlas.
- Para recetas más cremosas y ricas, use la misma cantidad de leche evaporada que de leche fresca. Para obtener la misma consistencia y cremosidad que la receta original, use mitad de leche evaporada y mitad de agua.
- Refrigere la leche evaporada en un recipiente herméticamente tapado. Úsela en un lapso de 3 a 5 días.
- Media taza de leche evaporada equivale a una porción del grupo de la leche, yogurt y queso.

### Use leche evaporada para:

- Agregar cuerpo y espesar platillos como las sopas de crema
- Agregar cremosidad a sus recetas
- Evitar que la leche se corte lo que a veces pasa al cocinar con leche regular
- Hacer que los alimentos horneados queden más húmedos
- Reducir la grasa cuando sustituya la crema batida entera en salsas y sopas

### Utilice la leche evaporada cuando prepare:

- Puré de papa
- Macarrones con queso
- Cualquier receta que requiera leche
- Café o té con leche
- Pudín instantáneo
- Alimentos horneados como pasteles y panes
- Sopas condensadas

[www.dhss.mo.gov/wic](http://www.dhss.mo.gov/wic)

Missouri  
**WIC**



# Recetas para mujeres y niños

## Clásicos macarrones con queso

### Ingredientes

2 tazas de macarrones  
(inténtelo con macarrones de trigo integral)  
½ taza de cebolla picada  
½ taza (4 onzas) de leche evaporada descremada

1 huevo mediano, batido  
¼ cucharadita de pimienta negra  
1¼ tazas de queso rallado

### Manera de preparar

1. Ponga a cocer los macarrones según las instrucciones del paquete. Escúrralos y reserve.
2. Rocíe un recipiente para horno con aceite vegetal en aerosol.
3. Precaliente el horno a 350°F.
4. Rocíe ligeramente una cacerola con aceite vegetal en aerosol.
5. Agregue la cebolla y sofría durante 3 minutos aproximadamente.
6. En otro tazón combine los macarrones, cebolla y el resto de los ingredientes y mezcle bien.
7. Vierta la mezcla al recipiente para horno.
8. Hornee 25 minutos o hasta que haga burbujas. Deje reposar 10 minutos antes de servir.

Fuente: [recipfinder.nal.usda.gov](http://recipfinder.nal.usda.gov)

## Cuadros de pay de calabaza

### Ingredientes

1 taza de harina\*  
½ taza de avena  
½ taza de azúcar morena  
½ taza de margarina  
1 lata (de 15 onzas) de puré de calabaza

1 lata (de 12 onzas) de leche evaporada descremada  
2 huevos  
¾ taza de azúcar  
1½ cucharaditas de especias para pay de calabaza

### Manera de preparar

1. Mezcle el harina, avena, azúcar morena y margarina.
2. Presione la mezcla en el fondo de un molde de 9 x 13 pulgadas.
3. Hornee a 350°F durante 15 minutos.
4. Mezcle el resto de los ingredientes. Vierta sobre la costra.
5. Hornee a 350°F durante 35 minutos.
6. Refrigere después de haber horneado.

\* Pruebe con ½ taza de harina de trigo integral y ½ taza de harina blanca para aumentar el consumo de granos integrales de su familia.

Fuente: [www.extension.iastate.edu/food](http://www.extension.iastate.edu/food)

Missouri  
**WIC**

