IDEAS DE COMIDAS DE WIC

HUEVOS

Tacos de Carne y Queso
Con Lechuga y Jitomates
Arroz Colorado
Rebanadas de Naranja
Leche/Jugo
Natillas

Quiche
Ensalada Verde con Aderezo
Galletas Saladas
Fresas
Jugo/Leche

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohibe la discriminación en sus programas en basa a raza u origen étnico, nacionalidad, sexo e impedimentos físicos. Individuos con impedimentos físicos que necesiten recibir esta información en alguna forma alternativa (Braille, cintas grabadas, et cetera) deben ponerse en contacto con el TARGET Center al teléfono (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para dejar constancia de una queja, hay que dirigirse por escrito al Administrator, Food and Nutrition Service, USDA, 3101 Park Center Drive, Alexandria, Virginia 22302. El USDA garantiza la equalidad de empleo a todos.

Esta publicación es autorizada por Jerry R. Nida, M.D., Comisionado del Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH). Los costos por la preparación y distribución fueron $1,414.00 por 6,000 copias. El OSDH está de acuerdo con el Título VI y el Título VII del Acta de Derechos Civiles de 1964 y el Acta de Rehabilitación de 1973. Copias de esta publicación han sido depositadas en el Departamento de Publicaciones de Bibliotecas del Estado de Oklahoma. Por copias adicionales, ordene #P-136A a traviz de Shipping/ Receiving, del OSDH. Imprimieron 7/97.

HUEVOS

Los huevos de WIC proporcionan la proteina, hierro y vitamina A necesarios para construir y reparar células del cuerpo.

Maneras de Usar los Huevos de WIC

- *Mantenga 3-4 huevos duros cocidos en el refrigerador listos para usar en la lonchera o como bocadillo, en ensaladas, sandwiches, platos de verdura y cazuelas.*
- *Use huevos a cualquier hora del dia para hacer omelets, pan francés tostado, flan, pudín, pasteles y platillos como jamón con crema y huevos.*

Recetas que Utilizan los Huevos de WIC

SOPA DE HUEVO

2 tazas de agua
2 cubos de caldo de pollo
2 cucharadas de cebolla finamente picada
2 huevos batidos*

En una cacerola hierva el agua y añada los cubos de caldo de pollo, moviendo hasta que se disuelvan. Añada la cebolla y cocine a fuego bajo hasta que esta esté suave; mientras mueve la sopa constatemente añada los huevos muy lentamente. Siga moviendo. Retire del fuego. (2-4 porciones.)

ENSALADA DE HUEVO

4 huevos duros cocidos y picados*
¼ taza de aderezo para ensaladas
1 cucharada de relish
½ cucharadita de mostaza
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta

Combine muy bien todos los ingredientes en un tazón, refrigere. (2-4 porciones.)

SALSA DE NATILLAS O MANJAR

2 huevos*
¼ taza de azúcar
2 tazas de leche*
½ cucharadita de vainilla

Bata los huevos y el azúcar en una cacerola que se pueda poner encima de otra mas grande que tenga agua (baño María). Añada la leche, concine a fuego bajo hasta que empiece a espesarse y forme una capa en una cuchara de metal. Enfrie y añada la vainilla. Use la natilla fria encima de fruta fresca or enlatada, pan de gengibre, pastel, etc. (Rinde 2½ tazas.)

QUICHE BASICO

6 huevos*
1 taza de leche*
2 tazas de queso rallado*
1 pasta para pay de 9 pulgadas sin hornear

Mezcle los huevos, leche y queso. Vacíelo en una pasta para pay de 9 pulgadas. Hornee a 350 grados por 45 minutos a hasta que un cuchillo insertado en el centro salga limpio. (6 porciones.)

Para variar añada:

- 3-4 rebanadas de tocino en padacitos.
- ½ taza de espinaca o brócoli cocido picado.
- ½ o ½ taza de jamón o pollo picado.

* Comida de WIC

Consulte a su nutricionista de WIC para obtener recetas con menos calorias y/o menos grasa.