

## IDEAS DE COMIDAS DE WIC

### LECHE

Bisque de Atún  
Sandwich de Queso Derretido  
Palitos de Apio  
Rebanadas de Manzana  
Leche/Jugo

Pollo al Horno  
Vegetales Acremados con Queso  
Pan o Bolillo  
Rebanadas de Naranja  
Leche/Jugo

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en sus programas en base a raza u origen étnico, nacionalidad, sexo e impedimentos físicos. Individuos con impedimentos físicos que necesitan 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 Administrador, Food and Nutrition Service, USDA, 3101 Park Center Drive, Alexandria, Virginia 22302. El USDA garantiza la equidad 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 SF-131A a través de Shipping/Receiving del OSDH. Impresión 7/97.



# LECHE

La leche de WIC proporciona el calcio y las vitaminas A y D necesarias para huesos y dientes fuertes.

## Maneras de Usar la Leche de WIC

- > *Haga sopas enlatadas o hechas en casa con leche en lugar de agua.*
- > *Haga licuados de fruta usando fruta fresca o enlatada: mezcle un plátano y una taza de leche en la licuadora.*
- > *Use leche evaporada en su café, té o cereal, en huevos revueltos, sopas o pudín.*
- > *Utilice leche que ha estado en el congelador hasta que casi se congele y bátala; úsela como cobertura para postres.*
- > *Trate de añadir ¼ de leche en polvo a masas o mezclas (hot cakes, bisquets) o a cualquier receta que utilice leche, tal como sopas y pudines.*

## Recetas que Usan leche de WIC

### MACARRONES CON QUESO

- 2 tazas de leche\*
- 6 rebanadas de queso en pedacitos\*
- 1 taza de macarrones cocidos (calientes)

Combine la leche y los macarrones, añada el queso y muevalo a fuego lento hasta que el queso se derrita. No lo hierva (23 porciones).

### BISQUE DE ATÚN

- 2½ tazas de leche\*      1 lata de atún (6-7 onzas)
- 2 latas de sopa de crema de champiñones

Combine la leche y la sopa en una cacerola. Añada el atún, cocine a fuego lento por 10 minutos hasta que esté caliente.

## VEGETALES ACREMADOS CON QUESO

- 1 lata de sopa de crema de papas      ¼ taza de queso rallado\*
- 1 cucharada de margarina derretida      ¼ taza de leche\*
- 2 latas de vegetales mixtos colados      1 cucharadita de mostaza
- 2 tazas de cereal seco (muélalo para que haga ¾ taza)\*

Combine la sopa, queso, leche y mostaza en un tazón pequeño, cocine esto a fuego mediano hasta que el queso se derrita, moviendo constantemente. En un molde combine esta mezcla y los vegetales. En un tazón pequeño combine el cereal y la margarina. Espolvoree esto sobre la mezcla de vegetales y hornee a 375 grados por 15 ó 20 minutos.

## PAY DE FLAN

- 4 huevos batidos\*      ½ taza de azúcar
- ¼ cucharadita de sal      2 ½ tazas de leche\*
- 1 pasta para pay de 9 pulgadas      nuez moscada

Precaliente el horno a 475 grados. Combine los huevos, el azúcar y sal. Caliente la leche. Añada la leche a la mezcla de los huevos. Vacíelo en un molde con la pasta para pay y rocíelo con la nuez moscada. Hornee por 5 minutos. Reduzca la temperatura del horno a 425 grados y hornee 10-15 minutos mas o hasta que el cuchillo insertado en el centro salga limpio. (8 porciones)

\* Comida de WIC

*Consulte a su nutricionista de MC para obtener recetas con menos calorías y/o menos grasa.*