

# Make the Most of Milk



- ◆ Breastfeeding is recommended by pediatricians for baby's first year or longer. For babies who are not breastfed, iron fortified infant formula is recommended until 12 months of age.
- ◆ For healthy children 12 to 24 months of age, whole milk is recommended.
- ◆ For adults and healthy children over 2 years of age, 1% lowfat or fat free (skim) milk is recommended.

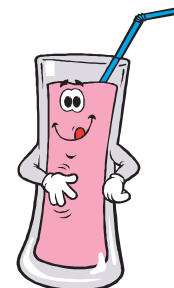
Florida Department of Health  
WIC Program

This institution is an equal opportunity provider.  
DH 150-575, 1/16



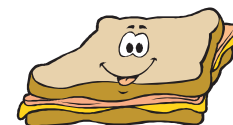
## Tips for Adding Milk

- ◆ Whip up some pudding, custard, or flan.
- ◆ Stir up a bowl of cream soup.
- ◆ Add fluid or dry milk powder to instant mashed potatoes.
- ◆ Make quick breads, muffins, pancakes, or french toast.
- ◆ Add fluid or dry milk powder to hot cereals.
- ◆ Bake a sweet potato pie or pumpkin pie.
- ◆ Blend milk with chopped fresh fruit and lowfat frozen yogurt to make a delicious milkshake.



## Tips for Adding Cheese

- ◆ Put grated cheese on top of a salad.
- ◆ Serve some cheese and crackers.
- ◆ Add grated cheese to potatoes, casseroles, vegetables, pasta, eggs, or grits.
- ◆ Add cheese to tacos, enchiladas, tostadas, quesadillas, cooked beans, or lentils.
- ◆ Add a slice of cheese to sandwiches and hamburgers.
- ◆ Prepare some macaroni and cheese, pizza, or a grilled cheese sandwich.
- ◆ Make a cheese sauce and use over vegetables or pasta.



## Milk Conversion Chart

**1 cup fluid milk equals:**

1/2 cup canned evaporated milk + 1/2 cup water OR  
1/3 cup dry milk + 1 cup water

## Sweet Potato Casserole

3 to 4 large sweet potatoes (boiled, peeled, and mashed)

3 eggs, yolks and whites separated

12-oz can fat free evaporated milk

½ cup brown sugar

1 tablespoon melted butter

1 teaspoon vanilla

¼ teaspoon nutmeg

Combine sweet potatoes with beaten egg yolks, sugar, vanilla, nutmeg, butter, and milk.

Set aside. Beat the egg whites until stiff; carefully fold into sweet potato mixture.

Pour into 2-quart greased baking dish.

Bake at 350°F for 30 minutes.

Makes 10 servings

## Cream of Potato Soup

1 cup nonfat dry milk powder + 4 cups water

OR 3 cups fluid milk + 1 cup water

2 tablespoons cornstarch

1 to 2 teaspoons dried basil

2 cups potatoes, peeled and diced

1 teaspoon onion powder or ½ cup chopped onion

1 tablespoon chicken bouillon powder

Dissolve dry milk and cornstarch in cold water.

Add bouillon powder, basil, onion, and potatoes.

Bring to boil. Reduce heat and simmer for about 10 minutes.

Makes about 6 one-cup servings

### Variations

1. Before bringing soup to boil, add cooked and diced chicken or add fresh, frozen, or canned vegetables such as broccoli, peas, corn, carrots, celery, or mushrooms.
2. Top with shredded, reduced fat Cheddar cheese.

## Pancakes

1 cup whole wheat flour

2 large eggs

1 cup white all-purpose flour

¼ cup sugar

2 cups fat free or lowfat milk

2 tablespoons vegetable oil



Mix the dry ingredients together in a large bowl.

In a separate bowl, beat the eggs, oil, and milk until well blended. Add the liquids to the dry ingredients, stirring lightly with a whisk or large fork until the batter is creamy with some small lumps. Put thin layer of oil onto a griddle or frying pan. Heat the pan to medium-high heat.

Spoon or ladle the batter onto the hot griddle.

Turn the pancakes when their edges look dry and bubbles cover the top. Flip them only once.

Makes about 19 four-inch pancakes

### Variation

Add 1 teaspoon cinnamon and 1 cup peeled, finely chopped apples to batter.

## Strawberry Banana Smoothie

1 cup fat free milk

1 cup plain nonfat yogurt

2 cups strawberries

2 bananas

Peel and slice bananas. Wash and cut tops off strawberries. Put in blender with milk and yogurt.

Blend until smooth. Makes 3 servings

## Cheese Sauce

1 cup fat free milk

1 tablespoon butter

1 tablespoon flour

½ cup grated cheese

Melt butter in a small saucepan. Stir in flour. Continue to stir over low heat for 1 minute.

Gradually stir in milk. When sauce is thick and creamy, stir in cheese. Add seasonings like pepper or Worcestershire sauce if you like.

## Scalloped Potatoes

8 medium to large size raw potatoes, thinly sliced

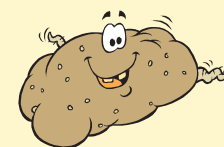
1 teaspoon salt

pepper to taste

2 tablespoons flour

1 tablespoon margarine (with zero trans fat)

2 cups fat free or lowfat milk



Put a layer of potatoes in a greased baking dish or pan, sprinkle with the flour, salt, and pepper.

Repeat until all the potatoes are used. Pour milk over the potatoes and dot with butter or margarine. Cover and bake at 350°F for 30 minutes. Remove cover and continue baking until potatoes are tender. This is usually about 30 minutes. If the potatoes are not brown on top, place the uncovered dish under the broiler for 3 to 5 minutes.

Makes 8 servings

### Variations

1. Add a little chopped onion.
2. Add cooked, diced or thinly sliced meat and/or cheese in alternate layers.

## Meat Loaf

2 pounds lean ground beef or ground turkey

½ cup chopped onion

1 teaspoon beef bouillon

½ cup chopped celery

1 teaspoon garlic powder

1½ cups soft bread crumbs

pepper to taste

1 egg beaten

1 cup fat free or lowfat milk

Mix all ingredients together thoroughly. Mold mixture into a loaf. Place in loaf pan. Bake at 350°F for 45 minutes to 1 hour. Serve hot or cold.

Makes 8 servings

# Saquele Mejor Provecho a la Leche



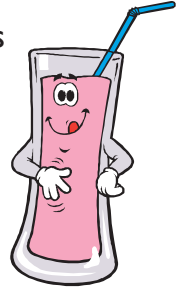
- ◆ La lactancia es lo mejor para su bebé durante el primer año ó más. Para los bebés que no lactan, se recomienda formula infantil enriquecida con hierro hasta los doce meses de edad.
- ◆ Para niños saludables de 12 meses a 24 meses de edad, se recomienda leche entera.
- ◆ Para adultos y niños saludables de 2 años o más se recomienda leche baja en grasa o leche sin grasa.

Florida Department of Health  
WIC Program  
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
DH 150-629, 1/16



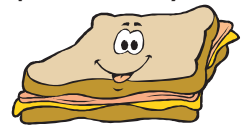
## Ideas para Añadir Leche

- ◆ Prepare pudines, cremas ó flan.
- ◆ Prepare sopas a base de leche.
- ◆ Añada leche líquida ó en polvo a las papas majadas.
- ◆ Prepare panecillos, panqueques ó tostadas francesas.
- ◆ Añada leche líquida ó en polvo a los cereales cocidos.
- ◆ Hornee batatas dulces ó pastel de calabaza.
- ◆ Prepare batidas deliciosas mezclando leche con frutas picadas ó yogur congelado sin grasa.



## Ideas para Añadir Queso

- ◆ Ponga queso rallado arriba de la ensalada.
- ◆ Sirva galletas con queso.
- ◆ Añada queso rallado a las papas, cazuelas, vegetales, pasta, huevos ó maíz a medio moler (grits).
- ◆ Añada queso a tacos, enchiladas, tostadas, quesadillas, frijoles cocidos ó lentejas.
- ◆ Añada una rebanada de queso a los emparedados y a las hamburgesas.
- ◆ Prepare macarrones con queso, pizza ó emparedados de queso.
- ◆ Prepare una salsa de queso y añada a los vegetales ó pastas.



## Tabla de Conversion de Leche

**1 taza de leche líquida es igual a:**

- 1/2 taza de leche evaporada más 1/2 taza de agua ó
- 1/3 taza de leche en polvo más 1 taza de agua.

## Cazuela de Batata Dulce

3–4 batatas grandes (peladas, cocidas y majadas)  
3 huevos; yemas y claras separadas  
12 onzas de leche evaporada sin grasa  
½ taza de azúcar morena  
1 cucharada de mantequilla derretida  
1 cucharadita de vainilla  
¼ cucharadita nuez moscada

Combine las batatas dulces majadas con las yemas de huevo batidas, azúcar, vainilla, nuez moscada, mantequilla y leche. Ponga a un lado. Bata las claras de huevo hasta que estén firmes; cuidadosamente envuelva las claras firmes en la mezcla de las batatas dulce. Heche en un envase de hornear de 2 quartillos y engrasado. Hornee a 350°F por 30 minutos. Rinde 10 porciones

## Sopa de Crema de Papas

1 taza de leche en polvo sin grasa más 4 tazas de agua ó 3 tazas de leche líquida más 1 taza de agua  
2 cucharadas de maicena  
1–2 cucharaditas de albahaca (**basil**) seco  
2 tazas papas peladas y picadas en trocitos  
1 cucharadita de polvo de cebollas  
ó ½ taza de cebolla picada  
1 cucharada de consome de pollo en polvo  
Disuelva en agua fría la leche en polvo y la maicena. Añada el consome en polvo, albahaca (**basil**), cebolla y papas. Hierva. Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento por 10 minutos. Rinde 6 porciones de 1 taza

### Variaciones

1. Antes de que la sopa hierva, añada trocitos de pollo cocido ó añada vegetales frescos, de lata ó congelados como brécol, guisantes, maíz, zanahorias, apio ó setas.
2. Heche arriba de la sopa queso Cheddar bajo en grasa, rallado.

## Panqueques

1 taza de trigo integra      2 huevos grandes  
1 taza de harina blanca para todo propósito  
¼ taza de azúcar    2 cucharadas de aceite vegetal  
2 tazas de leche sin grasa ó baja en grasa

En un recipiente grande mezcle los ingredientes secos. En otro recipiente bata bien los huevos, aceite y leche. Añada los líquidos a los ingredientes secos, mezclando ligeramente con un agitador ó tenedor grande hasta que la mezcla esté cremosa y con grumos pequeños. En una sartén ó plancha heche una capa ligera de aceite. Caliente el utensilio en calor mediano alto. Vierta la mezcla en el sartén caliente utilizando una cuchara ó cucharón. Voltee los pancakes cuando las orillas se vean secas y el tope se cubre de burbujas. Voltee los una sola vez. Rinde 19 pancakes de 4 pulgadas



**Variación:** Añada a la mezcla, 1 cucharadita de canela y 1 taza de manzanas peladas y cortadas en trocitos.

## Batida de Fresas y Platano

1 taza leche sin grasa      2 plátanos  
1 taza de yogur sin sabor    2 tazas de fresas

Pele y rebane los plátanos. Lave las fresas y corte la parte de arriba. Ponga todos los ingredientes en una licuadora, mezcle hasta que esté suave.

Rinde 3 porciones

## Salsa de Queso

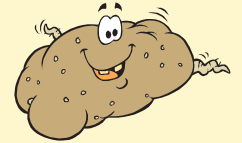
1 taza de leche descremada ó baja en grasa  
1 cucharada de mantequilla  
½ taza de queso rallado    1 cucharada de harina

Derrita la mantequilla en una cacerola pequeña. Añada la harina. Continúe moviendo a fuego bajo por 1 minuto. Añada la leche gradualmente. Cuando la mezcla esté cremosa y espesa, añada el queso. Añada especias como pimienta ó salsa “Worcestershire,” si gusta.

## Festones de Papas

8 papas grandes crudas y finamente rebanadas  
1 cucharaditas de sal  
pimienta a gusto  
2 cucharadas de harina  
1 cucharadas de mantequilla ó margarina  
2 tazas de leche baja en grasa ó sin grasa

En un molde de hornear ligeramente engrasado coloque una capa de papas, empolvoree con harina, sal y pimienta. Repita hasta que halla utilizado todas las papas. Riege la leche sobre las papas y riego por encima la margarina ó mantequilla. Cubra y hornee por 30 minutos a 350°F. Descubra y continúe horneando hasta que ablande (cerca de 30 minutos). Si las papas no se doran, coloque el molde destapado bajo la parrilla de asar por 3–5 minutos.



Rinde 8 porciones

### Variaciones

1. Añada cebolla picada.
2. Añada carne cocida en trocitos ó rebanadas y los quesos alternando capas.

## Rollo de Carne

2 libras de carne de res o pavo magra molida  
½ taza cebolla picada  
1 cucharadita de consome de carne  
½ taza apio picado  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1 huevo batido  
pimienta a gusto  
1½ tazas de migajas suaves de pan  
1 taza de leche sin grasa ó baja en grasa

Mezcle bien todos los ingredientes. Forme la mezcla en un rollo. Ponga el rollo en un molde. Hornee a 350°F por 45 minutos a 1 hora. Sirva caliente ó frío. Rinde 8 porciones