



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

LECHE MILK



Estimados padres,

Hoy su hijo/a aprendió sobre la leche y sus derivados (yogurt y queso). La leche y los productos lácteos ayudan a tener huesos y dientes fuertes. Sea un buen ejemplo, beba leche y sírvale leche para beber todos los días. Si tiene alguna duda, contacte la oficina de extensión local:

Dear Parent,

Today your child learned about milk and milk products (yogurt and cheese). Milk and milk products build bones and teeth and keep bones strong. Be a good role model by drinking milk and serving your child milk every day. If you have questions, contact your local Extension office:



- Los adolescentes y adultos deben beber 3 tazas y los niños (2-8 años) 2 tazas de leche descremada por día.
- Use leche para preparar sopas enlatadas, como la crema de hongos.
- Prepare los cereales y el chocolate caliente con leche en lugar de agua.
- Agregue leche en polvo descremada al pan de carne, bebidas con leche, sopas cremosas y budines.
- Teens and adults should have 3 cups and children (ages 2 to 8) 2 cups of fat-free milk or low-fat milk every day.
- Use milk when making canned soups like cream of mushroom soup.
- Make hot cereals and instant hot chocolate/cocoa with milk instead of water.
- Add nonfat dry milk powder to meat loaf, milk drinks, cream soups, and pudding recipes.

Puede divertirse mucho junto a su hijo/a preparando este rico pudín de arroz:

Pudín de arroz Rinde 8 porciones
3 tazas de arroz cocido
3 tazas de leche descremada
1/2 taza de azúcar
1 cucharada de margarina
1 cucharadita de vainilla
3/4 tazas de pasas de uvas (opcional)

1. Mezclar el arroz, la leche, el azúcar y la margarina en una cacerola. Llevar a punto de hervor.
2. Bajar el fuego a mediano, tapar y revolver frecuentemente.
3. Cocer hasta que se espese, unos 30 minutos.
4. Agregar vainilla y pasas de uva.
5. Dejar enfriar. Servir tibio o frío. Guardar las sobras en la nevera.

Información Nutricional (por porción):
Calorías 230 ~ grasa 1.5 g ~ calorías derivadas de la grasa 15 ~ sodio 60 mg ~ carbohidratos 42 g ~ fibra 1 g

You and your child can have fun making tasty rice pudding together:

Rice Pudding 8 servings
3 cups cooked rice
3 cups fat-free milk
1/2 cup sugar
1 Tablespoon tub margarine
1 teaspoon vanilla
3/4 cups raisins (optional)

1. Combine rice, milk, sugar, and margarine in a saucepan. Bring to a boil.
2. Reduce heat to medium-low. Cover and stir often.
3. Cook until thickened, about 30 minutes.
4. Add vanilla and raisins.
5. Let cool. Serve warm or cold. Refrigerate leftovers.

Nutrition Facts (per serving): Calories 230
~ fat 1.5 g ~ calories from fat 15 ~ sodium 60 mg ~ total carbohydrate 42 g ~ fiber 1 g

