

Item 18006953335

Fun Food News

1% Low Fat and Fat Free Milk:

All the vitamins and minerals without all the fat.

Did you know that drinking milk and eating cheese or yogurt every day can help you build strong bones? 1% low fat and fat free milk, low fat yogurt and low fat cheese are packed with calcium and other vitamins and minerals that your body needs to grow. Make drinking milk a family event, sit down with your family and have a glass of 1% low fat or fat free milk every night.

What should you drink?

Less than 1 year old: drink only breast milk or iron-fortified formula

1-2 years old: drink whole milk

2 years and older: drink 1% low fat or fat free milk

Quick Snack Ideas

- Dip your favorite fruit into fat free vanilla yogurt.
- Make a cheese-n-cracker sandwich. Put a slice of low fat cheese in between your favorite crackers for a delicious treat.
- Build your own fruit smoothie; blend your favorite fruit with 1% low fat or fat free milk and ice for a yummy chilled drink.

Word Search Find the words!



H	U	M	G	R	D	A	I	R	Y	Milk	
E	V	I	T	A	M	I	N	S	R		
C	A	L	C	I	U	M	G	K	T		Dairy
M	E	K	Y	I	L	F	Y	T	Q		Low Fat
I	U	N	C	H	E	E	S	E	P		Fat Free
N	Y	U	M	B	S	N	E	E	F		Minerals
E	K	Y	H	V	E	Q	C	T	A		Cheese
R	M	O	N	L	O	W	F	A	T		Yogurt
A	W	G	S	N	U	I	E	R	F		Calcium
L	O	U	H	E	E	S	V	S	R		Vitamin D
S	S	R	V	T	M	D	R	S	E	Vitamins	
V	I	T	A	M	I	N	D	T	E		



Ms. Milky Mixer

Ingredients:

- 2 cups 1% low fat milk
- 1 package (4 serving size) Vanilla Flavor Instant Pudding or any flavor
- 2 cups of your favorite fruit

Serves: 4

Directions:

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Place all ingredients in blender container; cover. Blend 1 minute or until smooth.
3. Serve immediately.

Nutrition information per serving: calories 215; carbohydrate 47g; protein 5.3g; fat 1.6 g; saturated fat 1g; cholesterol 7.5mg; fiber 2g; sodium 423 mg; calcium 156mg; percent calories from fat 6.7%. Nutrition analysis used 2 cups of sliced bananas.



Tom Ato Gazpacho

Ingredients:

- | | | |
|------------------------------|---|--------------------------------|
| 2 cups low fat plain yogurt | 1 large onion | ¼ cup vinegar |
| ½ cup chopped fresh cilantro | 2 cans low sodium diced tomatoes (14.5 oz each) | 2 teaspoon hot pepper sauce |
| 1 large red bell pepper | | ¼ teaspoon pepper |
| 2 medium cucumbers | 1½ cups tomato or vegetable juice | 1 garlic clove, finely chopped |

Serves: 4

Directions:

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Stir together 1 cup of yogurt and cilantro; set aside.
3. Rinse all produce very well.
4. Cut ½ red bell pepper, 1 cucumber, and ½ onion into 1-inch pieces. Place in food processor or blender container. Add 1 can of diced tomatoes. Cover and process until well chopped.
5. Add 1 cup yogurt, tomato juice, vinegar, hot pepper sauce, pepper and garlic to food processor or blender. Cover and process until well blended. If you do not have a food processor or blender, chop vegetables finely before mixing together.
6. Dice remaining bell pepper, cucumber and onion. Mix with 1 can of tomatoes and stir into soup.
7. Refrigerate at least 2 hours.
8. Serve cold with ¼ cup of cilantro yogurt on top.

Nutrition information per serving: calories 170; carbohydrate 30g; protein 11g; fat 0g; saturated fat 0g; cholesterol 2.5mg; fiber 5g; sodium 286mg; calcium 277mg; percent calories from fat 1%.



Mac and Cheese Cups

Ingredients:

- | | |
|--|--|
| 3 cups skim milk | ½ cup grated Parmesan cheese |
| 2½ tbsp all-purpose flour | 8 ounces elbow macaroni, cooked and drained |
| 1½ cups shredded low fat Cheddar cheese* | *Use 2% reduced fat cheese if low fat is not available |
| ¾ cup shredded low fat Mozzarella cheese * | |

Serves: 10

Directions:

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Preheat oven to 350°F.
3. In medium bowl, slowly mix 1 cup of milk with flour, stirring constantly until all lumps have dissolved. Add the remaining milk, stirring thoroughly.
4. Add milk to medium saucepan on stove and simmer 15 minutes, stirring occasionally, until sauce thickens.
5. Mix 1 cup of the Cheddar, all the Mozzarella and Parmesan cheese together in medium bowl. Add cheese to the milk and stir until blended.
6. Add macaroni to the saucepan, stirring gently to coat well.
7. Line muffin tin with paper muffin cups and place one scoop of mac and cheese mixture into each muffin cup. Top with reserved ½ cup shredded Cheddar cheese.
8. Bake 15 minutes or until golden brown.
9. Let cool for 5 minutes before serving.

Nutrition information per serving: calories 171; carbohydrate 14g; protein 16g; fat 6g; saturated fat 3g; cholesterol 18.5mg; fiber 1g; sodium 419mg; calcium 417mg; percent calories from fat, 30%. Recipe adapted from 3-A-Day™.



Arizona Nutrition Network



eatwellbewell.org | 1-800-695-3335

Call now to receive FREE recipes

Noticias y Recetas

La Leche 1% Baja en Grasa y Descremada:

Todas las vitaminas y minerales de la leche entera, sin toda la grasa.

¿Sabía que el tomar leche y comer queso o yogur todos los días, le puede ayudar a desarrollar huesos fuertes? La leche 1% baja en grasa y descremada y el yogur y el queso bajos en grasa contienen calcio y otras vitaminas y minerales que su cuerpo necesita para crecer. Organice todo un evento familiar, siéntese con su familia y tome un vaso de leche 1% baja en grasa o descremada cada noche.

¿Qué debes tomar?

Menor de 1 año: tomar solo leche materna o fórmula enriquecida con hierro
 De 1 a 2 años de edad: tomar leche entera
 2 y mayores: tomar leche 1% baja en grasa o descremada

Ideas para Refrigerios Rápidos:

- Mezcle su fruta favorita con yogur de vainilla bajo en grasa.
- Haga un sándwich con queso y galletas saladas. Ponga una rebanada de queso en medio de sus galletas favoritas para un delicioso bocadillo.
- Invente su propio licuado de frutas; mezcle su fruta favorita con leche 1% baja en grasa o descremada y hielo, para una deliciosa bebida helada.

Sopa de Letras ¡Busca las palabras!



L E C H E F D O R D C	Leche
A S Z G A K I N S E A	Lácteos
C M I N E R A L E S L	Baja en Grasa
T E K Y I L F Y T C C	Descremada
E U N A Q U E S O R I	Minerales
O Y U M B S N E E E O	Queso
S U E S Q E Q C T M B	Yogur
V I T A M I N A S A P	Calcio
A W Y O G U R E R D E	Vitamina D
Z O V I T A M I N A D	Vitaminas
S S G V T M D R S E T	
B A J A E N G R A S A	

Mezcla de "Señorita Fresquita"



Ingredientes:

- 2 tazas de leche 1% baja en grasa
- 1 sobre (para 4 porciones) de Budín Instantáneo de Vainilla o cualquier otro sabor
- 2 tazas de su fruta favorita

Rinde 4 porciones

Preparación:

1. Lávese bien las manos con agua tibia y jabón.
2. Ponga todos los ingredientes en una licuadora y tápela. Mezcle por 1 minuto o hasta que esté suave.
3. Sirva inmediatamente.

Información sobre nutrición por porción: 215 calorías, 47g de carbohidratos, 5.3g de proteína, 1.6g de grasa, 1g de grasa saturada, 7.5mg de colesterol, 2g de fibra, 423mg de sodio, 156mg de calcio y 6.7% de calorías de grasa. El análisis de nutrición usó 2 tazas de plátanos rebanados.

Gaspacho Tom Ato



Ingredientes:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-----------------------------------|
| 2 tazas de yogur puro bajo en grasa | 2 latas de tomates, bajos en sodio, cortados en cubos (14.5 onzas cada uno) | Rinde 4 porciones |
| ½ taza de cilantro fresco picado | | ¼ de taza vinagre |
| 1 pimiento rojo grande | | 2 cucharaditas de salsa picante |
| 2 pepinos medianos | 1½ tazas de jugo de tomate o de verduras | ¼ de cucharadita de pimienta |
| 1 cebolla grande | | 1 diente de ajo, finamente picado |

Preparación:

1. Lávese bien las manos con agua tibia y jabón.
2. Revuelva 1 taza de yogur y el cilantro; póngalo aparte.
3. Lave muy bien las verduras.
4. Corte ½ pimiento rojo, 1 pepino y ½ cebolla en piezas de 1 pulgada. Póngalos en un procesador de alimentos o licuadora. Agregue 1 lata de tomates en cuadritos. Tape y procese hasta que esté bien picado.
5. Agregue 1 taza de yogur, el jugo de tomate, el vinagre, la salsa picante, la pimienta y el ajo al procesador o licuadora. Tape y procese hasta que esté bien mezclado. Si no tiene un procesador de alimentos o una licuadora, corte finamente las verduras antes de mezclarlas.
6. Corte en cuadritos el chile, pepino y cebolla que quedan. Mezcle con 1 lata de tomate y revuélvalo en la sopa.
7. Refrigere por lo menos por 2 horas.
8. Sirva frío cubriendo con la mezcla de ¼ de taza de cilantro yogur.

Información sobre nutrición por porción: 170 calorías, 30g de carbohidratos, 11g de proteína, 0g de grasa, 0g de grasa saturada, 2.5mg de colesterol, 5g de fibra, 286mg de sodio, 277mg de calcio y 1% de calorías de grasa.

Moldes de Macarrón con Queso



Ingredientes:

- | | | |
|--|---|--------------------|
| 3 tazas de leche descremada | ½ taza de queso Parmesano rallado | Rinde 10 porciones |
| 2½ cucharadas de harina multiusos | 8 onzas de macarrón de codito, cocido y escurrido | |
| 1½ tazas de queso Cheddar, bajo en grasa, rallado* | *Use queso 2% menos grasa si no tiene queso sin grasa | |
| ¾ de taza de queso Mozzarella, bajo en grasa, rallado* | | |

Preparación:

1. Lávese bien las manos con agua tibia y jabón.
2. Precaliente el horno a 350° F.
3. En un tazón mediano, mezcle lentamente 1 taza de leche con la harina, revolviendo constantemente hasta que se hayan disuelto todos los grumos. Agregue la leche que queda y revuelva bien.
4. Eche la leche a una cacerola mediana y póngala a hervir por 15 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que espese.
5. Mezcle 1 taza del queso Cheddar y todo el queso Mozzarella y Parmesano en un tazón mediano. Agregue el queso a la leche y revuelva hasta que se mezcle.
6. Agregue el macarrón a la cacerola, revolviendo suavemente para cubrir bien.
7. Coloque todos los moldes de papel para panecillos y ponga una cucharada de la mezcla de macarrón y queso en cada taza hecha de panecillo. Cubra con la ½ taza de queso Cheddar rallado que guardó.
8. Hornee de 15 minutos o hasta que se dore.
9. Déjelo que se enfríe por 5 minutos antes de servir.

Información sobre nutrición por porción: 171 calorías, 14g de carbohidratos, 16g de proteína, 6g de grasa, 3g de grasa saturada, 18.5mg de colesterol, 1g de fibra, 419mg de sodio, 417mg de calcio y 30% de calorías de grasa. Receta adaptada de 3-A-Día™.

