



Milk Five Ways



Breakfast

Use an equal amount of milk in place of water in muffin or pancake batter. Add your favorite fruits like apples or berries, and spices like cinnamon to add flavor.

Overnight Oats

Soak oats in milk in the refrigerator overnight for a quick breakfast. Create new flavors every day with pantry items like drained canned fruit, nut butter, or canned pumpkin. Add cinnamon or honey for extra flavor. Overnight oats can be served warm or cold.



Smoothie

Use any type of milk and fruit that you have on hand like bananas, berries, or mango. If your fruit isn't frozen, add a few ice cubes to thicken and chill the smoothie.

Casserole

Make dinner easy! Combine chicken or canned fish, pasta, condensed soup, herbs, cheese, and a cup of milk. Bake until the casserole is lightly brown and bubbling around the edge of the pan. Freeze extras for another ready-to-heat and eat meal.



Soup

Create a creamy texture in soups by adding milk. Make your favorite soup like chicken or vegetable soup. Ten minutes before serving, stir in one cup of milk for every four cups of soup and simmer until heated through.



Leche de 5 maneras



Desayuno

Use la misma cantidad de leche en lugar del agua para preparar la mezcla para panqueques. Añada su fruta favorita como manzanas o frutos del bosque, y especias como canela para un toque de sabor.

Avena

Remoje la avena en leche en el refrigerador durante la noche para un desayuno rápido. Cree nuevos sabores todos los días con productos de su despensa como frutas enlatadas escurridas, mantequilla de nueces o calabaza enlatada. Añada canela o miel para darle más sabor. La avena se puede servir caliente o fría.



Batido

Use cualquier tipo de leche y fruta que tenga a mano, como plátanos, frutos del bosque o mango. Si su fruta no está congelada, añada unos cubitos de hielo para espesar y enfriar el batido.

Cazuela

¡Una cena fácil! Combine pollo o pescado enlatado, pasta, sopa condensada, hierbas, queso y una taza de leche. Hornee hasta que la cazuela esté ligeramente dorada y burbujee alrededor del borde de la olla. Congele las sobras para tener otra comida lista para calentar y servir.



Sopa

Prepare sopas más cremosas añadiendo leche. Haga su sopa favorita como sopa de pollo o de verduras. Diez minutos antes de servir, agregue una taza de leche por cada cuatro tazas de sopa y cocine a fuego lento hasta que esté bien caliente.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. Los programas, actividades e instalaciones de la universidad están disponibles para todos sin distinción de raza, color, sexo, identidad o expresión de género, orientación sexual, estado civil, edad, origen nacional, afiliación política, discapacidad física o mental, religión, estado de veterano protegido, información genética, apariencia personal o cualquier otra clase legalmente protegida.

UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION

