



## Nutrition Spotlight: Dairy and Your Health

Dairy products are nutrient-dense foods that provide a great source of calcium, vitamin D, protein and other essential nutrients we need to maintain a healthy body. Try to get 3 servings of dairy each day. A serving could be 1 cup of milk, 1 cup of yogurt or 2 ounces of cheese.

### The Benefits of Dairy

- Calcium, vitamin D, and protein found in dairy products help build and maintain bone strength.
- Yogurt provides probiotics, which are good bacteria that live in the gut and aid with proper digestion and help protect the body from infection.

### Don't Let Lactose Intolerance Stop You

Lactaid milk is a great alternative to regular milk and it lasts even longer. There are many non-dairy alternatives to milk as well, including: coconut, almond, soy and rice milk. Adding low-fat powdered milk to foods like eggs, pancakes, biscuits, casseroles and pastas before cooking will add extra nutrients that are good for our bodies. Each has a different flavor, so if you don't like one give another a chance.

#### Cream of Potato Soup

Yield: 4-6servings

##### Ingredients

- 2-1/2 cups cubed potatoes
  - ¼ onion chopped
  - ½ tsp. salt
- ½ cup nonfat dry milk\*
  - 1 tbsp. flour
- 2 tbsp. butter or margarine
- 4 cups water from cooking potatoes\*

**Directions:** Boil and cover potatoes, onion and salt until tender. Drain and save 4 cups of liquid. Mash potatoes and set aside. Add dry milk and flour to liquid and mix until smooth. Add butter and cook over low heat until thickened. Add potatoes and continue to heat. Serve hot.

\* If you do not want to use dry milk can use 1 cup milk and 3 cups water.

#### Southwest Chicken Bake

Yield: 8 servings

##### Ingredients

- ¼ cup fat free dry milk\*
  - ¾ cup water\*
- 3-4 cooked and diced chicken breasts
  - ½ cup chopped onion
- 1 can black or pinto beans drained/washed
  - 1 can corn drained
- 1 can diced tomatoes or 1 cup salsa
- 1-1/2 cup low-fat shredded cheese

**Directions:** First, mix dry milk and water in separate bowl. Then add all ingredients including milk into a baking dish. Sprinkle a little more cheese on top. Bake at 425 degrees for 15 minutes or until cheese is bubbly. Pepper to taste.

\*You can add ¾ cup milk instead of dry milk and water.



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Noticias de Nutrición

¡Recetas saludables e información nutricional para la comida en su caja!

## Notas Sobre Nutrición: Productos Lácteos y su Salud

Los productos lácteos son alimentos ricos en nutrientes que proporcionan una gran fuente de calcio, vitamina D, proteínas y otros nutrientes esenciales que necesitamos para mantener un cuerpo sano. Trate de comer 3 porciones de lácteos al día. Una porción podría ser una taza de leche, una taza de yogurt o 12 onzas de queso.

### Los Beneficios de Productos Lácteos

- Calcio, vitamina D, y la proteína encontrada en productos lácteos ayuda a construir y mantener la fuerza en los huesos.
- El Yogurt proporciona prebióticos, los cuales son bacterias positivas que viven en el intestino y ayudan a tener la digestión adecuada, también ayudan a proteger el cuerpo contra infecciones.

### No deje que la intolerancia a la lactosa te detenga

Leche lactosa es una gran alternativa para regular la leche, y dura un poco mas. Hay muchas otras alternativas que no son lactosas pero que también remplazaría a la leche, incluyendo: coco, almendras, soya y arroz de leche. Cada uno tiene un sabor diferente, así que si no le gusta uno, dale la oportunidad a otro.

### Crema de Papa

4-6 porciones

#### Ingredientes

- 2-1/2 papas en cubos
- 1/4 de cebolla picada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de leche descremada en polvo\*
  - 1 cucharada de harina
- 2 cucharadas de mantequilla
  - 4 tazas de agua

**Instrucciones:** Hervir y tapar las papas, cebolla con sal hasta que estén cocidas. Dejar 4 tazas de agua y escurrir el resto. Machucar las papas y ponerlas a un lado. Añadir leche en polvo y la harina al líquido y dejar hasta que este consistente. Añadir mantequilla y cocinar en temperatura baja hasta que espese. Añadir las papas y continuar calentando, luego proceda a servir caliente.

\* Si no desea utilizar leche en polvo, también puede utilizar 1 taza de leche y 3 de agua.

### Pollo al Horno

8 porciones

#### Ingredientes

- 1/4 una taza de leche libre en grasa.
  - 3/4 taza de agua.
- 3-4 pechugas de pollo cocidas y cortadas.
  - 1/2 taza de cebolla picada
  - 1 lata de frijoles negros o pintos.
  - 1 lata de elote escurrido.
- 1 can de tomates en cubitos o una taza de salsa de tomate.
- 1-1/2 taza de queso rallado bajo en grasa.

**Instrucciones:** En primer lugar, mezclar la leche en polvo y el agua en un recipiente aparte. A continuación, añadir todos los ingredientes, incluyendo la leche en un recipiente para el horno. Añada un poco más de queso encima. Hornear a 425 grados durante 15 minutos o hasta que el queso se derrita. Pimienta al gusto.

\* Puede agregar una taza de leche 3/4 en lugar de leche en polvo y el agua.