



Usando Leche Deshidratada Sin Grasa (En Polvo) (Using Dry Milk)

Para reconstituir leche en polvo sin grasa:

Mezcle 1/3 taza de leche en polvo sin grasa con 1 taza de agua para obtener 1 taza de leche descremada.

1/3 taza de leche en polvo sin grasa +
1 taza de agua =
1 taza de leche descremada

En recetas, usted puede usar leche en polvo sin grasa reconstituída cuando la receta pida leche.

Usando leche deshidratada sin grasa (en polvo):

Agregue leche en polvo sin grasa a la leche descremada o baja en grasa. La leche estará más espesa y tiene más calcio y proteína.

Más ideas para usar leche en polvo sin grasa...

La leche en polvo sin grasa agrega calcio y proteína a las recetas. Agregue 1 cucharada de leche en polvo sin grasa a los ingredientes secos en una receta cuando haga panecillos o pan rápido. Agregue leche en polvo sin grasa al chocolate caliente, al pudín y a sopas de crema.

Yogurt- usando leche en polvo sin grasa:

Ingredientes:

- 1 galón de leche (descremada, 1%, 2% o entera)
- 1 taza de leche en polvo sin grasa
- 1 cucharada de yogurt con lactobacilos vivos (use yogurt solo, como Dannon)

Instrucciones:

Caliente el galón de leche (descremada, 1%, 2% o entera) hasta que hierva. Mientras se calienta la leche, lentamente agregue una taza en polvo sin grasa. (Al gregar leche en polvo sin grasa, la textura estará más cremosa). Cuando empiece a hervir, quítela inmediatamente del calor.

Tape la leche caliente y déjela a temperatura ambiental hasta que enfríe a una temperatura templada (tibia).

Cuando ya está tibia, agregue el yogurt con lactobacilos.

Cúbrala con tapadera o paño y deje incubar toda la noche a temperatura ambiental.

Después de que la mezcla esté firme, refrigérela.