



Crema Batida Desnatada (Nonfat Whipped Topping)

- 1/2 taza de leche en polvo sin grasa
- 1/3 taza de agua bien frío
- 2-3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/4 cucharadita de vainilla, si quisiera

Enfríe el recipiente para la mezcla. Usando una batidora eléctrica o manual, mezcle la leche en polvo y agua fría en el recipiente enfriado. Bata hasta que forme picos rígidos, más o menos 5 minutos. Poco a poco, agregue el azúcar, batiendo bien después cada adición. Agregue el jugo de limón y la vainilla, si quisiera, y bata al punto que estén bien mezclados. Refrigere. Use como la nata montada.



Pudín de Maicena (Cornstarch Pudding)

- 2 cucharadas de maicena
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 taza de azúcar
- 2 tazas de leche (se puede usar leche en polvo sin grasa, reconstituida)
- 1 cucharadita de vainilla

Mezcla la maicena, la sal y el azúcar. Agregue poco a poco la leche y cocine en cazos para hervir al baño María a fuego lento, revolviendo mucho hasta que se espese. Cubra y cocine por 10 minutos más. Revuelve de vez en cuando. Enfría un poco. Agregue la vainilla y revuelva. Enfría y sirva.



Datos de Nutrición

Hace 2 1/2 tazas

Cantidad por taza:

Calorías 110	1% de calorías de grasa
Grasa total 0.1g	Sodio 76mg
*Vitamina A 10%	*Vitamina C 4%
*Calcio 17%	*Hierro 0%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 1054

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 4

Cantidad por ración:

Calorías 107	2% de calorías de grasa
Grasa total 0.2g	Sodio 197mg
*Vitamina A 7%	*Vitamina C 2%
*Calcio 15%	*Hierro 0%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 1054