



¡Darles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos del Queso

Compras y Ahorros

- ✿ Esté a la alerta para las ofertas especiales y cupones.
- ✿ Compare el costo por onza para decidir qué paquete es la mejor compra.
- ✿ El queso rebanado o rallado puede costar más que el queso en un bloque.
- ✿ Revise la fecha *Mejor si se usa para* y seleccione un tamaño de envase que puede usar mientras que el queso tiene su mejor calidad.
- ✿ Evite el queso que parece seco o agrietado.

Matemáticas del Queso
1 taza de queso rallado
= 4 onzas

*El queso contiene proteína,
calcio y vitamina B12.*



Más Acerca del Queso

- ✿ Algunos quesos están hechos con moho que es seguro para comer (Brie, Camembert o queso azul). El moho que no forma parte del proceso de elaboración del queso puede causar enfermedades. Si ve moho en el queso en rodajas, rallado o desmenuzado o blando, deseche todo el queso. En quesos firmes, como cheddar o suizo, corte al menos una pulgada alrededor y debajo del molde que pueda ver. Es seguro comer el queso restante.
- ✿ Quesos procesados (queso americano y quesos para untar) están hechos de quesos naturales mezclados con otros ingredientes.
- ✿ Puede elegir queso con menos calorías de grasa. El queso reducido en grasa tiene 25% menos grasa que el queso natural original. El queso bajo en calorías tiene no más de 3 gramos de grasa por onza. Pueden saber y cocinar de forma diferente que el queso natural original.
- ✿ Los quesos no lácteos hechos con con soya o nueces están disponibles pero es probable que no sepan o cocinen igual que los quesos lácteos. También pueden contener diferentes nutrientes.

Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- **Almacene el queso en el refrigerador. Puede que los quesos suaves se echen a perder dentro de una semana. Cuanto más duro es el queso, más tiempo puede almacenarse.**
- **Cubra el queso para evitar que se seque. Envuelva con una envoltura de plástico o use un recipiente hermético. Los quesos rallados se almacenan mejor en el empaque original o en bolsas de plástico que se pueden volver a cerrar.**
- **Los quesos más firmes se pueden congelar, pero la textura se volverá desmenuzable. Ralle antes de congelar y divida en cantidades del tamaño de la receta. Descongele solo la cantidad que necesita en el refrigerador y úsela para cocinar.**



Contribuciones por Oregon Dairy and Nutrition Council

Cómo Cocinar con el Queso

Sopa de Brócoli y Queso tipo Cheddar

Ingredientes:

- 1 taza de **cebolla**, picada
- 1 taza de **zanahorias**, ralladas
- 1½ cucharaditas de **margarina** o **mantequilla**
- 2 tazas de **caldo** (de cualquier sabor)
- 2 tazas de **brócoli**, picado (fresco o congelado)
- 1 taza de **leche** sin grasa o 1%
- ¼ de taza de **harina**
- 4 onzas (1 taza) de **queso tipo cheddar reducido en grasa** rallado
- ⅛ de cucharadita de **pimienta**

Preparación:

1. En una cacerola mediana sobre fuego medio alto, saltee la cebolla y la zanahoria en margarina o mantequilla hasta que las cebollas empiecen a dorarse. Añada el caldo y el brócoli. Cocine a fuego lento hasta que el brócoli esté tierno, 5 a 7 minutos.
2. En otro recipiente, lentamente incorpore la leche en la harina hasta que esté sin grumos. Incorpore la mezcla de la leche en la sopa. Caliente hasta que hierva y siga revolviendo hasta que se espese un poco, 3 a 5 minutos.
3. Añada el queso y la pimienta. Caliente sobre fuego lento hasta que se derrita el queso. Sirva caliente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 4 tazas

Tiempo de preparación: 10-15 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Hacer Quesadillas

- ☀ Elija el relleno: queso rallado más fruta, verduras, pescado, carne o frijoles.
- ☀ Coloque el relleno en una tortilla; cubra con otra tortilla o doble a la mitad.
- ☀ Caliente hasta que se derrita el queso. Use un sartén, plancha, horno o parrilla.
- ☀ Sirva la quesadilla tal cual o con una salsa de frutas o verduras.

Pruebe estas recetas de **FoodHero.org/es:**

- Quesadillas Vegetarianas con Salsa de Yogur y Cilantro
- Quesadilla de Pavo y Arándano Rojo
 - Quesadilla de Atún
 - Quesadilla con Peras

Cubra las sopas o cacerolas con queso durante los últimos minutos de la cocción. El queso puede volverse elástico si se cocina demasiado.

Cacerola de Macarrones y Queso



Ingredientes:

- 2 tazas de **agua**
- 1½ tazas de **macarrones** sin cocinar
- 1 cucharadita de **margarina** o **mantequilla**
- 2 cucharadas de **harina**
- ¼ de cucharadita de **sal**
- ¼ de cucharadita de **mostaza** en polvo
- 1¼ tazas de **leche** sin grasa o 1%
- 1¼ tazas (5 onzas) de **queso tipo cheddar** rallado

Preparación:

1. En una sartén antiadherente de 10 pulgadas o una cacerola mediana, caliente el agua hasta que hierva.
2. Añada los macarrones y la margarina o mantequilla. Revuelva un par de veces para evitar que se peguen.
3. Cubra la cacerola y reduzca el calor a bajo. Cocine a fuego lento durante 5 minutos. (No escurra el agua.)
4. Mientras tanto, mezcle la harina, la sal y la mostaza en un recipiente pequeño. Añada ¼ de taza de leche y revuelva hasta que quede sin grumos. Añada la leche restante. Ponga la mezcla a un lado.
5. Quite la tapa del sartén y cocine los macarrones hasta que casi toda el agua se haya evaporado.
6. Revuelva y añada la mezcla de la leche y el queso. Mezcle bien. Cocine y revuelva hasta que todo el queso se derrita y la salsa esté espesa y con burbujas.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Nota: Añada sus verduras favoritas frescas o congeladas en el paso 2. Pruebe con cebollas, apio, zanahorias, calabacín u otras verduras.

Rinde 4 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos



• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- ☀ rallar el queso con un rallador de cuatro lados.
- ☀ medir y mezclar los ingredientes
- ☀ espolvorear queso y relleno en las tortillas.
- ☀ cortar las quesadillas con un cortador de pizza.