

# LÁCTEOS



¡Este mes, Nebraska Harvest of the Month destaca los productos lácteos! Tu escuela estará preparando recetas que incluyen lácteos como parte del programa de comidas escolares. Desde alimentos fermentados como el yogur y el queso hasta la leche y la leche sin lactosa, los productos lácteos pueden ayudarte a obtener los nutrientes que necesitas para mantener tu cuerpo fuerte y lleno de energía. ¡No solo son una fuente increíble de nutrientes, sino que pasan de la granja a la tienda en unas 48 horas (2 días), ¡haciendo que sea una opción local!

## SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO, Y COCINA

- Guarda la leche, el queso y el yogur entre 35-40°Fahrenheit y en la parte de atrás del refrigerador (en lugar de en la puerta) para que se mantengan frescos.
- La fecha de venta de la leche es el último día que el supermercado debería vender el producto. Puedes seguir usándola hasta una semana después de esta fecha si la mantienes bien refrigerada.
- Cuanto más blando sea el queso, más corta será su vida útil.

## VALOR NUTRICIONAL

La leche tiene 13 nutrientes esenciales, como proteínas que te mantienen lleno, vitamina D y calcio para tener huesos fuertes, y vitamina A para ayudar a tener un sistema inmunológico saludable.

## DISPONIBILIDAD ESTACIONAL

Tener vacas en establos con temperatura controlada asegura que puedas disfrutar de tus alimentos lácteos favoritos todo el año!



## PARFAIT DE FRUTAS Y YOGUR

### Ingredientes:

- 2/3 taza de yogur natural o con sabor sin grasa
- 1/2 taza de la fruta que prefieres (fresca, congelada o enlatada [escurrida])
- Coberturas de elección

### Instrucciones:

Coloca una capa de yogur y fruta de tu elección. Espolvorea con los ingredientes de tu elección.

Ideas de frutas: Plátanos, fresas, arándanos, zarcas, frambuesas, manzanas, duraznos, peras, cóctel de frutas.

Ideas de Coberturas: Almendras en láminas, granola, semillas de girasol, semillas de calabaza, semillas de chía, semillas de cáñamo o lino, canela, nuez moscada.



## APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

[www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month](http://www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month)

*Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*









## MACETAS DE CARTÓN DE LECHE



**JUEGA  
CON TU  
LECHE**

### SUMINISTROS:

-  Cartón de leche
-  Tijeras o un cuchillo de manualidades (y el permiso de tus padres para usarlos!)
-  Cinta adhesiva
-  Destornillador de cabeza Phillips
-  Tierra para macetas
-  Hierbas o semillas de tu elección

### INSTRUCCIONES:

- 1** Quita las etiquetas del cartón, límpialo con agua y jabón, y déjalo escurrir.
- 2** Coloca el cartón de lado largo y corta uno de los lados largos; ¡esta será la parte de arriba! Cubre los bordes que cortaste con cinta adhesiva para evitar cortaduras y mantener la forma. Guarda la pieza que cortaste para el paso 6.
- 3** En el lado opuesto donde cortaste, haz de 8 a 12 agujeros cada pocas pulgadas.
- 4** ¡Sé creativo y decoralo!
- 5** ¡Se va a poner divertido! Llena tu cartón hasta la mitad con tierra, coloca tus semillas y llena con tierra alrededor de ellas hasta 1 pulgada del borde del cartón.
- 6** Pon la pieza que guardó del paso 2 debajo de tu maceta para proteger la superficie de abajo.



**¡NO TE OLVIDES!**

Dale agua y sol a tus plantas para que crezcan.