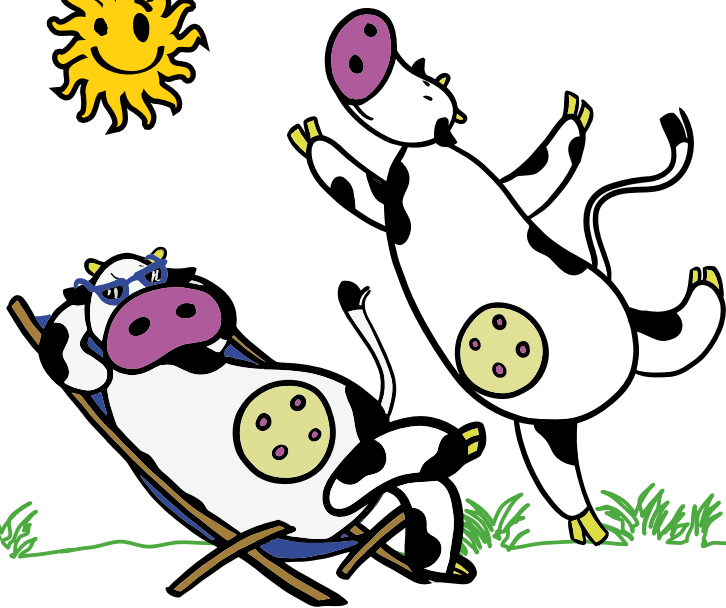
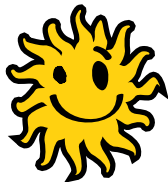


# #megustalaleche

megustanloslácteos

# #megustalaleche

megustanloslácteos



Para saber más,  
escanea este  
código QR

alimentación.es  
Saber más para comer mejor

alimentación.es  
Saber más para comer mejor



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN  
Y MEDIO AMBIENTE



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN  
Y MEDIO AMBIENTE

(\*) Reglamento (CE) nº 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.

# Arroz con leche



## Ingredientes:

- 1 l de leche
- 200 g de arroz redondo
- 125 g de azúcar
- 2 ramas de canela
- Canela en polvo
- Cáscara de un limón



## Receta:

- Calentar la leche, el arroz, las ramas de canela y la corteza del limón a fuego medio durante 40 min.
- Añadir el azúcar cuando adquiera una textura melosa. Cocinar 10-15 min más.
- Retirar la canela y el limón. Después, atemperar y espolvorear la canela por encima.



## Consejos:

- Los ingredientes deben estar fríos antes de empezar a cocerlos.
- La parte blanca del limón no debe cortarse, es muy amarga.
- Si se empieza a secar el arroz, y aún no está hecho, añadir un poco de leche caliente.

# Batido de frutas



## Ingredientes:

- 1,5 l de leche
- 10 fresas
- 3 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de helado de vainilla.



## Receta:

- Trocear las fresas.
- Añadir al recipiente la leche y la miel, y batir hasta que quede cremoso.
- Mezclar con el helado de vainilla y batir durante 1 min.



## Consejos:

- Adornar el vaso con una fresa.
- Adaptar el sabor del batido a la fruta de temporada.
- También se pueden añadir cereales o frutos secos para que sea más nutritivo.

La leche es fuente natural de calcio\*

El calcio contribuye a la coagulación sanguínea normal\*

#megustala leche  
megustanloslácteos

alimentación.es  
Saber más para comer mejor



# Cuajada



## Ingredientes:

- 1/2 l de leche de oveja
- 4 gotas de cuajo por recipiente
- 1 cucharada de azúcar y miel



## Receta:

- Calentar la leche con una cucharada de azúcar hasta que empiece a humear. Retirarla del fuego y esperar que se temple a 37°.
- Añadir 4 gotas de cuajo en cada recipiente, echar la leche encima y taptarla con papel de aluminio para mantener su temperatura hasta que cuaje.
- Enfriar en la nevera, y tras un par de horas, servirla acompañada de miel.



## Consejos:

- Utilizar leche fresca, es decir, pasteurizada.
- Es muy importante que la leche esté a 37° antes de echar las gotas de cuajo.
- Esperar a que se cuaje durante al menos 2 horas.

El calcio contribuye a un metabolismo energético normal\*

#megustala leche  
megustanloslácteos



# Leche frita



## Ingredientes:

- 1/2 l de leche
- 120 g de azúcar
- 50 g de maicena
- Cáscara de limón
- Canela en rama y en polvo
- 1 huevo y aceite



## Receta:

- Calentar la mitad de la leche con la canela y la cáscara de limón hasta que esté a punto de hervir. Retirar del fuego, dejarla reposar 20 min.
- Quitar la canela y el limón, disolver la maicena en la leche restante y, cuando esté disuelta, añadir a la leche caliente.
- Espesar la leche durante 30 min. Cortar la leche y rebozarla en huevo para freirla en aceite muy caliente durante 1 min. A continuación, añadir el azúcar y la canela en polvo.

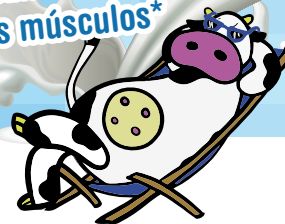


## Consejos:

- La mezcla debe removerse a fuego medio-bajo.
- Pasar la crema por un colador para que no queden grumos.
- Untar en la base del molde un poco de mantequilla para evitar que se pegue.

El calcio contribuye al funcionamiento normal de los músculos\*

alimentación.es  
Saber más para comer mejor



# Leche merengada



## Ingredientes:

- 1 l de leche
- 3 claras de huevo
- 100 g de azúcar
- 1 cucharada de azúcar glasé
- 1 rama de canela y en polvo
- Cáscara de limón



## Receta:

- Calentar la leche con el azúcar, la cáscara de limón y la rama de canela hasta que comience a hervir. Retirar del fuego y enfriar en el congelador.
- Batir las claras a punto de nieve con una cucharada de azúcar glasé.
- Mezclar con la leche fría y espolvorear con canela en polvo.



El calcio contribuye al funcionamiento normal de la neurotransmisión\*

#megustala leche  
megustanoloslácteos



## Ingredientes:

- 1 l de leche
- 4 yemas de huevo
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 rama de canela
- Cáscara de limón
- 4 galletas
- Canela molida



## Receta:

- Calentar la leche con la cáscara de limón y la rama de canela, casi hasta el punto de ebullición. Retirar del fuego, dejando que se temple 10 min.
- Mezclar el azúcar con las yemas, y añadir poco a poco la leche para que se diluya bien. Después, poner todo en el fuego hasta que empiece a hervir.
- Repartir la mezcla en los cuencos, poner una galleta encima y espolvorear con canela.

# Natillas

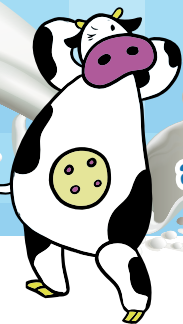


## Consejos:

- Se puede añadir maicena para dar más consistencia a la crema.
- Hay que remover la mezcla constantemente mientras está en el fuego.
- Enfriar las natillas a temperatura ambiente, y después pasarlas a la nevera.

El calcio contribuye al funcionamiento normal de las enzimas digestivas\*

alimentación.es  
Saber más para comer mejor



# Requesón



## Ingredientes:

- 1 l de leche entera
- 1/2 limón



## Receta:

- Mezclar la leche y el zumo de limón en un cazo y dejar reposar cuatro horas.
- Calentar la mezcla casi hasta el punto de ebullición, retirarla del fuego y dejar que se enfríe completamente.
- Escurrir el requesón en un colador de rejilla hasta que pierda todo el líquido, volcar en un recipiente y guardar en frío.



## Consejos:

- Mover continuamente con una cuchara de madera mientras esté en el fuego.
- Para que escurra mejor, también se puede envolver el requesón en un paño.
- Combinar con miel, mermelada, frutos secos... al gusto.

El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales\*

#megustaleche  
megustanoloslácteos



# Tarta de queso



## Ingredientes:

- 1 vaso de leche
- 8 cucharadas de azúcar
- 200 g de queso blanco
- 1 sobre de cuajada
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 l de nata
- 20 galletas y mermelada



## Receta:

- Triturar las galletas y con 2 cucharadas de mantequilla hacer una masa compacta. Extender la mezcla en la base del molde.
- Batir el vaso de leche, el azúcar, el queso, la cuajada y la nata hasta que quede uniforme, y calentar hasta que hierva.
- Verter la mezcla en el molde, dejar que se enfríe y, a continuación, aplicar la mermelada.



## Consejos:

- La galleta debe triturarse hasta convertirse en polvo, lo mejor es emplear una picadora.
- Sacar la mantequilla un par de horas antes, así estará más manejable.
- Guardar la tarta en la nevera durante dos horas para que se cuaje totalmente.

El calcio contribuye al proceso de división de las células\*

alimentación.es  
Saber más para comer mejor



# Tortitas con nata



## Ingredientes:

- 1 vaso de leche
- 200 g de harina
- 2 huevos
- 1 sobre de levadura en polvo
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de aceite de oliva



## Receta:

- Batir los huevos, añadir todos los ingredientes y batir de nuevo hasta que quede espumoso.
- Untar la sartén con el aceite y verter unos 100 ml de la mezcla. Cuando empiece a hincharse, dar la vuelta con una espátula.
- Servir en un plato y añadir nata montada.



## Consejos:

- Dejar reposar la masa como mínimo una hora, para que asiente.
- Acompañar con mermelada o siropes de sabores.
- También se pueden hacer recetas saladas con las tortitas, tipo emparedado, canapé... En esos casos, conviene añadir una pizca de sal a la masa.

La leche es fuente natural de calcio\*



#megustalaleche  
megustanoloslácteos

# Yogur helado



## Ingredientes:

- 4 yogures naturales
- 200 ml de nata
- 4 cucharadas de leche condensada



## Receta:

- Batir los yogures y agregar la leche condensada.
- Montar la nata con una batidora y mezclar bien con los yogures.
- Verter la mezcla en un recipiente de cristal con tapa y dejar que se enfríe en el congelador durante 3 horas.



El calcio es necesario para el mantenimiento de los dientes en condiciones normales\*



## Consejos:

- Sacar el yogur del congelador 15 minutos antes de consumir.
- Añadir frutas, o sirope dulce para los más golosos.
- Para ampliar la variedad de helados, escoger yogures de sabores.

alimentación.es  
Saber más para comer mejor

