

LECHE EVAPORADA

para emplearse en los Programas de
Distribución de Alimentos Básicos del USDA
para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 27 SEP 02

Descripción del producto

La leche evaporada se elabora calentando
leche entera fresca hasta evaporar el 60 %
del agua. Es de clasificación *U.S. Type 1* y ha
sido fortificada con vitamina D.

Presentación/Rendimiento

La leche evaporada viene en latas de 13
onzas, cada una de las cuales rinde 13
porciones de 2 cdas. ó 1 2/3 tazas.

Conservación

- Almacene las latas sin abrir en un lugar
fresco y seco alejado del piso.
- Guarde la leche evaporada que sobre en
un recipiente bien tapado y refrigérelo.
Úsela en 3 a 5 días.

Usos y sugerencias

- La leche evaporada sin diluir puede
usarse en sopas y en salsas como una
alternativa menos grasosa que la crema
de leche.
- La leche evaporada puede diluirse en una
cantidad igual de agua y usarse en vez de
leche fresca en recetas tales como panes,
pasteles, sopas, salsas, puré de papas y
mazamoras.
- La leche evaporada es distinta a la "leche
condensada endulzada", por lo que no
debe utilizarse como sustituto en recetas.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

Información de nutrición

- ½ taza de **leche evaporada** equivale a
una porción del **GRUPO DE LECHE,
YOGUR Y QUESO** de la Pirámide
Alimenticia.
- ½ taza de leche evaporada cuenta como
un **intercambio de LECHE ENTERA
para diabéticos**.

(Véanse las recetas al dorso)

Datos de nutrición	
Porción 2 cdas. (30 ml) de leche evaporada sin diluir	
Cantidad por porción	
Calorías 40	Cal. de grasa 20
% Valor diario*	
Grasa total 2.5 g	4%
Grasa saturada 1.5 g	8%
Colesterol 10 mg	3%
Sodio 30 mg	2%
Carbohidratos totales 3 g	1%
Fibra dietética 0 g	0%
Proteína 2 g	4%
Vitamina A 2%	Vitamina C 2%
Calcio 8%	Hierro 0%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Budín de manzana con pasas

4 tazas de cubos de pan blanco frío
1 manzana mediana picada
1 taza de pasas
2 huevos (o ½ taza mezcla de huevo + ½ taza agua)
1 lata (13 onzas) de leche evaporada
½ taza de jugo de manzana
¼ taza de azúcar
1½ cdta. de canela
caramelo cremoso (opcional, ver a continuación)

Receta cortesía de Nestlé

1. Caliente el horno a 350 °F. Engrase un molde para hornear de 11 x 7 pulg.
2. Combine el pan con la manzana y las pasas en un tazón grande. Aparte.
3. Bata los huevos en un tazón mediano. Incorpore la leche evaporada, el jugo de manzana, el azúcar y la canela; mezcle bien. Vierta el preparado de huevo sobre la mezcla de pan, haciendo presión para que el pan absorba el líquido; deje reposar 10 minutos hasta que todo el líquido haya sido absorbido. Pase al molde preparado.
4. Lleve al horno de 40 a 50 minutos o hasta que cuaje y las manzanas estén blandas. Sirva caliente con el caramelo cremoso.

Rinde 8 porciones

Información de nutrición para cada porción de budín de manzana con pasas:

Calorías	220	Colesterol	65 mg	Azúcar	22 g	Calcio	160 mg
Calorías de grasa	50	Sodio	140 mg	Proteína	6 g	Hierro	1 mg
Grasa total	5.5 g	Carbohidratos totales	38 g	Vitamina A	50 RE		
Grasa saturada	3 g	Fibra dietética	2 g	Vitamina C	3 mg		

Caramelo cremoso

2 tazas de azúcar
½ taza de agua
1 lata (13 onzas) de leche evaporada
½ taza (1 barra) de mantequilla, suavizada y dividida
2 cdtas. de extracto de vainilla

Receta cortesía de Nestlé

1. Combine el azúcar con el agua en una olla mediana; cocine a fuego medio-alto, revolviendo de vez en cuando, hasta que la mezcla empiece a hervir. Deje que hierva, sin revolver, de 10 a 14 minutos, ladeando la olla de vez en cuando para que el color quede parejo, hasta que la mezcla tome color caramelo. Retire del fuego.
2. Incorpore la leche evaporada (la mezcla formará espuma); **no raspe el interior de la olla**. Añada ¼ taza de la mantequilla, una cucharada a la vez, revolviendo bien después de cada cucharada. Incorpore *el resto* de la mantequilla y el extracto de vainilla hasta obtener una consistencia homogénea (sin grumos). Sirva sobre budín, helados, pasteles o frutas.

Rinde 2½ tazas

Información de nutrición para 2 cdas. de caramelo cremoso:

Calorías	150	Colesterol	20 mg	Azúcar	19 g	Calcio	50 mg
Calorías de grasa	60	Sodio	70 mg	Proteína	1 g	Hierro	0 mg
Grasa total	6 g	Carbohidratos totales	22 g	Vitamina A	55 RE		
Grasa saturada	4 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	0 mg		

Batido de plátano (banana)

1 lata de leche evaporada
1 plátano maduro
1 cdta. de jugo de limón amarillo
2 tazas de hielo
1 cdta. de miel de abeja o azúcar
nuez moscada, opcional

1. Licúe la leche evaporada con el plátano, el jugo de limón y la miel a velocidad alta. Añada el hielo poco a poco; licúe hasta que la mezcla tome la consistencia de aguanieve. Si desea, espolvoréele nuez moscada.

Rinde 3 porciones

*Receta cortesía de Washington State Dairy Council
(Consejo de productos lácteos del estado de
Washington)*

Información de nutrición para cada porción de 1 taza de batido de plátano:

Calorías	170	Colesterol	25 mg	Azúcar	12 g	Calcio	220 mg
Calorías de grasa	60	Sodio	90 mg	Proteína	6 g	Hierro	0 mg
Grasa total	7 g	Carbohidratos totales	23 g	Vitamina A	48 RE		
Grasa saturada	4 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	6 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.