

# Una Pizca de Esto, Una Pizca de Aquello:

**Comidas Divertidas, Fáciles  
y Nutritivas para la Familia**



TRAÍDO A TI POR:





# Leche de Vaca

## Ingrediente Estrella

La leche de vaca tiene **13 nutrientes esenciales** que incluyen: 8 gramos de proteína, calcio, vitamina D y yodo. Todos estos nutrientes son beneficiosos para el embarazo y la lactancia, así como para el crecimiento y desarrollo de los niños. Solo un vaso de leche de vaca puede ayudar a estimular su inmunidad, apoyar la salud ósea y desarrollar músculos.

### Notas Aprobadas por WIC:

Solo la variedad de grasa mencionada en la lista de beneficios de alimentación: entera, baja en grasa o sin grasa.

**CANTIDAD:** 32 onzas, 64 onzas, 96 onzas, 128 onzas

**MARCAS:** Las marcas aprobadas incluyen variedades de marca de fábrica y de tienda. Para ver una lista de marcas aprobadas, consulta la aplicación WICShopper.

#### PERMITIDO:

- Sin grasa, descremada
- Baja en grasa (1 %)
- Acidophilus dulce (1%)
- Reducida en grasa (2%)
- Entera
- Deslactosada o reducida en lactosa
- Ultrapasteurizada (Ultra High Temperature, UHT)
- Leche en polvo
- Leche evaporada
- Leche de cabra fresca o evaporada

#### NO PERMITIDO:

- Leche con sabor
- Bebidas sin lácteos
- No pasteurizada
- Orgánica



# Queso

## Ingrediente Estrella

El queso no sólo es conocido por su rico sabor y textura cremosa, sino también por su gran valor nutricional. Contiene **8 nutrientes esenciales**, que incluyen proteínas, calcio, vitamina D y yodo, lo que lo convierte en un complemento saludable para cualquier dieta. Su versatilidad, sabor, accesibilidad y nutrición lo convierten en un ingrediente y una opción única para su cocina.

### Notas Aprobadas por WIC:



Variedades autorizadas de queso elaborado 100 % con leche pasteurizada.

#### CANTIDAD: Envase de 8 o 16 onzas

##### PERMITIDO:

- Cheddar, Colby, Monterey Jack, mozzarella, Muenster, americano procesado, provolone y suizo
- Entero, en cubos, rallado, en bastones, en tiras y rebanado
- Mezcla de quesos de cualquiera de las variedades anteriores
- Quesos con etiqueta de "libre de" o "bajo", "reducido", "con menos" o "ligero" en sodio, grasa o colesterol

##### NO PERMITIDO:

- Con ingredientes o condimentos añadidos
- Quesos con sabor (como el ahumado)
- Alimentos, crema para untar o productos de queso
- Imitación de queso
- Queso importado
- Queso de la sección del Deli
- Rebanadas envueltas individualmente
- Queso orgánico

#### PRESENTACIONES



1 libra de queso  
16 onzas

=



1/2 libra de queso  
8 onzas

+



1/2 libra de queso  
8 onzas



# Yogurt

## Ingrediente Estrella

El yogurt es una fuente inagotable de nutrientes. Contiene **9 nutrientes esenciales** que incluyen proteínas, calcio, vitamina D y vitamina B12. Conocido por sus cualidades versátiles, este ingrediente pasa a formar parte de recetas dulces y saladas. Ya sea que se agregue a batidos, se use como base para aderezos para ensaladas o incluso se disfrute solo, hay muchas maneras de incluir yogurt en su dieta.

### Notas Aprobadas por WIC:



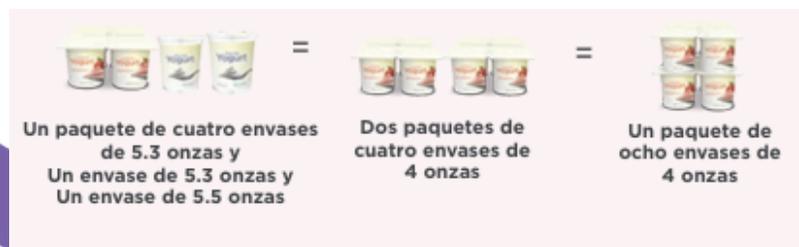
Según la lista de beneficios de alimentación: enteros, bajos en grasa o sin grasa.

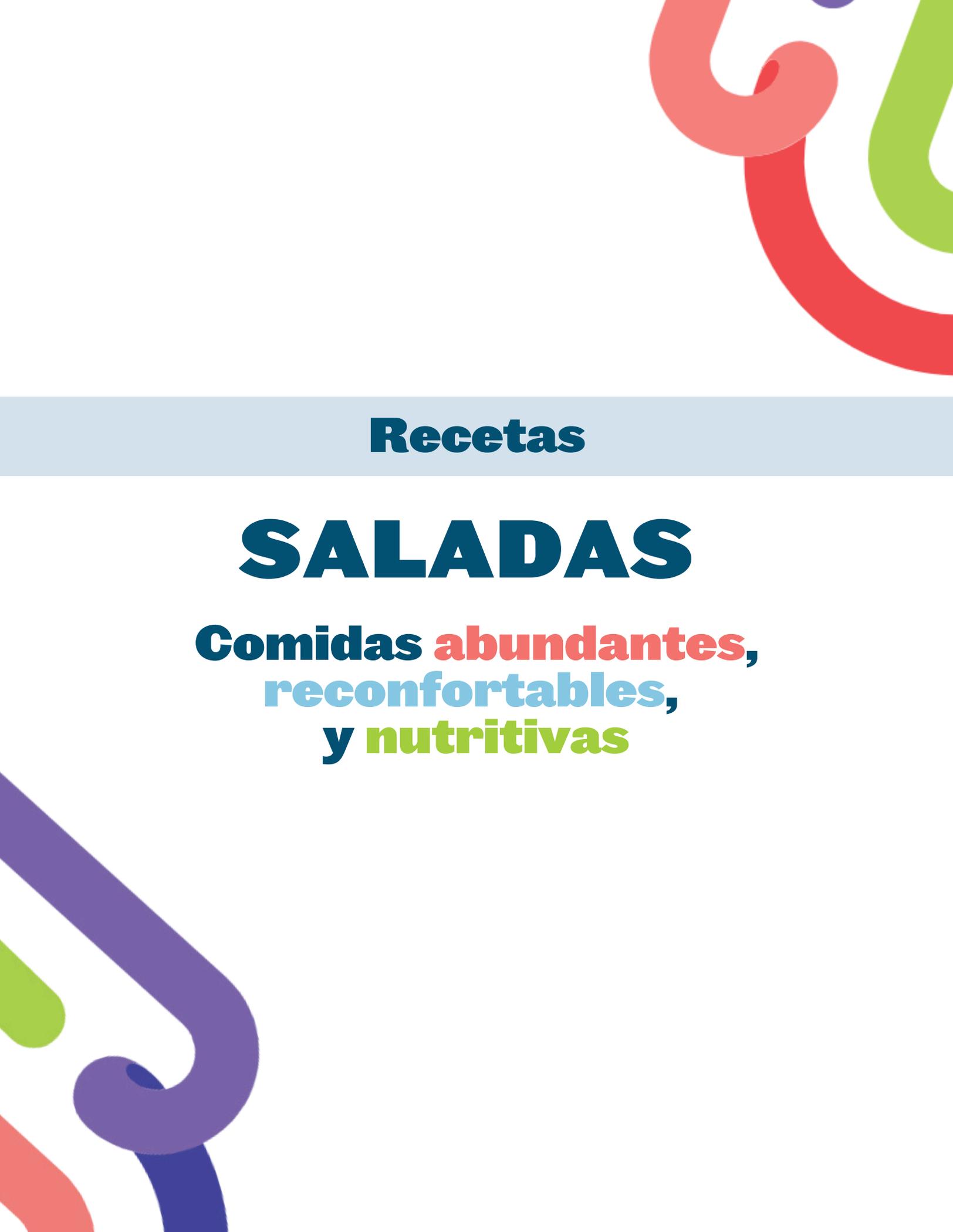
**CANTIDAD:** Tubo de 32 onzas o varios paquetes que sumen 32 onzas  
Tubo de 16 onzas o varios paquetes que sumen 16 onzas  
Varios paquetes que sumen 20 onzas y 21.2 onzas  
Vasos individuales: 5 onzas, 5.3 onzas, 5.5 onzas o 6 onzas

#### PERMITIDO:

- Menos de 40 gramos de azúcares en total por 1 taza (8 onzas)
- Variedades de yogurt griego

### PRESENTACIONES PARA LLEVARTE 32 ONZAS





**Recetas**

# **SALADAS**

**Comidas abundantes,  
reconfortables,  
y nutritivas**

# Bocaditos de Huevo Y Verduras

 = Ingrediente Aprobado por WIC

## Ingredientes

- 7 huevos 
- 1/2 taza de leche 
- 1/4 taza de queso rallado 
- 1/2 taza de hojas de verduras picadas 
- 1/4 taza de tomates cherry picados 
- sal y pimienta al gusto

## Equipo de Cocina

- Tazón para mezclar
- Molde para muffins

## Instrucciones

1. Rompe los huevos en un tazón para mezclar. Agrega la leche, sal y pimienta al gusto y mezcla.
2. Agrega el queso rallado, las hojas de verduras picadas, y los tomates cherry cortados por la mitad al molde para muffins.
3. Vierte la mezcla de huevo en cada molde para muffins.
4. Hornealos durante 20 minutos a 350 grados.
5. Déjalos reposar durante 3 minutos después de cocinarlos y ¡disfrútalos!



# Quesadilla de Desayuno De Huevos Verdes y Jamón

 = Ingrediente Aprobado por WIC

## Ingredientes

- 1 Tortilla de Harina Gigante 
- 4 oz. Queso cheddar blanco serrano 
- 3 Huevos revueltos 
- 4 oz. Jamon cortado en cubos
- 1/4 Aguacate 
- 1 oz. Salsa verde

## Instrucciones

1. Derrite el queso sobre la tortilla.
2. Revuelve los huevos y agrega el jamón a los huevos.
3. Agrega el aguacate en rodajas, los huevos y el jamón a la tortilla. Dobra a la mitad.
4. Corta la quesadilla en cuatros y agrega salsa verde.
5. ¡Disfruta!



# Crema de Brócoli Y Queso Cheddar

 = Ingrediente Aprobado por WIC

## Ingredientes

- 1/2 cebolla mediana picada 
- 1 taza de zanahorias ralladas 
- 3 tazas de brócoli 
- 1 taza de queso cheddar rallado 
- 1/4 taza de mantequilla
- 1/4 taza de harina
- 2 tazas de media crema
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- sal y pimienta al gusto

## Instrucciones

1. Para comenzar, corta la cebolla en cuadritos, ralla las zanahorias (si aún no están ralladas), ralla el queso cheddar y reserva.
2. Calienta en una olla más grande a fuego medio en la estufa. Agrega la mantequilla y la cebolla y saltea hasta que estén suaves. Espolvorea la harina sobre la mezcla. Cocina y revuelve a fuego medio durante 2 minutos.
3. Agrega la media crema y el caldo de pollo y mezcla.
4. Agrega el brócoli y las zanahorias ralladas y déjalo reposar durante 25 minutos a fuego lento o hasta que el brócoli y las zanahorias estén tiernos.
5. Agrega sal y pimienta al gusto, junto con el queso y revuelve hasta que se derrita. Agrega nuez moscada si lo deseas y ¡estará listo para servir!



# Pasta Con Salsa Crema De Ajo Asado

 = Ingrediente Aprobado por WIC

## Ingredientes

- 1 cabeza de ajo asado
- 6 cucharadas de mantequilla
- 1 3/4 tazas de crema
- 1 1/4 tazas de queso parmesano 
- 1/2 cucharadita de pimienta negra, al gusto
- 2 cucharaditas de harina + 1 cucharada de crema
- Pasta de tu elección 

## Instrucciones

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Tritura el ajo asado con un tenedor.
3. Bate la harina y la crema y reserva.
4. Derrite la mantequilla en una cacerola mediana a fuego medio/bajo.
5. Agrega la crema y el ajo, calienta hasta que hierva a fuego lento.
6. Agrega la pimienta negra y el queso parmesano y bate.
7. Agregala mezcla de harina y crema, bate para eliminar los grumos antes de agregar si es necesario.
8. Continúa batiendo hasta que la salsa se espese por unos minutos.
9. Sirve

## Notas

Agrega pollo asado, salchichas, o incluso tocino para probar esta pasta de diferentes maneras.





**Recetas**

# **DULCES**

**Cremosas, deliciosas,  
y nutritivas**

# Batido de Fresa y Plátano

 = Ingrediente Aprobado por WIC

## Ingredientes

- 1 taza de leche entera 
- 1/2 taza de yogurt natural o de vainilla 
- 3/4 taza de fresas congeladas 
- 1 plátano grande, congelado y rebanado 
- 2 cucharaditas de miel
- 1/4-1/2 taza de espinacas frescas (opcional) 
- Cubos de hielo adicionales si es necesario

## Instrucciones

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta que te quede un batido.
2. ¡Disfruta!



# Postre de Natas



= Ingrediente Aprobado por WIC

## Ingredientes

- 1 galón de leche entera 
- 2 tazas de azúcar 
- 4 yemas de huevo
- Pasas a tu gusto

## Instrucciones

1. Coloca la leche entera en una olla a fuego medio y deja que hierva.
2. Con un tenedor, retira la crema que se forma por encima y la guardas en un recipiente. Repetirás este proceso hasta que se forme más crema. Este paso tardará aproximadamente una hora.
3. Mezcla el azúcar y una taza de la leche hervida restante en una olla hasta que se forma una consistencia de jarabe.
4. Bate las yemas hasta que estén pálidas y añadelas a la mezcla de azúcar y leche. Remueve hasta que esté bien incorporado.
5. Añade las pasas y la nata que separamos primero de la leche hirviendo y mezcla con cuidado. Déjalo cocer a fuego lento durante unos 10 minutos sin revolver.
6. Transfiere el pudín a porciones individuales y déjelas enfriar en el refrigerador hasta que espese.
7. ¡Disfruta!



# Fresas Con Crema

 = Ingrediente Aprobado por WIC

## Ingredientes

- 1 taza de crema agria
- 1/2 taza de leche condensada
- 1/4 taza de crema
- 1/4 taza de leche entera 
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de fresas frescas picadas 

## Instrucciones

1. Combina la crema, la leche condensada, la leche entera, la crema y el extracto de vainilla en un tazón grande.
2. Una vez que tu mezcla esté homogénea, agrega las fresas picadas.
3. Divide la mezcla de fresas en tazas más pequeñas que serán tus porciones.
4. Refrigerera durante 1 hora para que se mezclen todos los sabores.
5. Y ya está listo para servir.
6. ¡Disfruta!





**Recetas de**

# **SNACKS APROVADOS POR NIÑOS**

**Ideas para llevar,  
almuerzo escolar, o un  
snack de medio día**

# Parfait de Yogurt Con Frutas

 = Ingrediente Aprobado por WIC

## Ingredientes

- 3/4 taza de yogurt (o una porción individual) 
- 1 taza de granola
- 1 taza de moras frescas o tu fruta favorita 

## Instrucciones

1. En un recipiente, agrega 1/3 del yogurt. Cubre con 1/3 de grano y 1/3 de las moras.
2. Repite alternando las capas de los ingredientes.
3. Puedes agregar ingredientes adicionales como coco rallado o semillas de chía.
4. ¡Disfruta!

## Notas

Sirve y come inmediatamente para mantener la granola crujiente.



# Batido de Algodón de azúcar

 = Ingrediente Aprobado por WIC

## Ingredientes

### Batido Rosa

- 1/2 taza de leche 
- 1 taza de pitaya roja congelada 
- 1/2 taza de fresas 
- 1/2 taza de hielos

### Batido Azul

- 1/2 taza de leche 
- 1 taza de piña congelada 
- 1 cucharada de espirulina azul (0.1oz)
- 1/2 taza de moras azules 
- 1/2 taza de hielos

## Instrucciones

1. Lava las fresas y las moras azules y apartalas.
2. Corta la fruta en una tabla de cortar y ponlas en tazones diferentes.
3. Agrega todos los ingredientes del batido rosa en una licuadora y mezcla hasta que quede suave. Guardalo en el refrigerador mientras preparas el batido azul.
4. Agrega todos los ingredientes del batido azul a una licuadora limpia y licúa hasta que quede suave. Guardalo en el refrigerador hasta el momento de servir.
5. Usa una cucharada para colocar el batido rosa y azul en un vaso, girándolo hacia adelante y hacia atrás entre los dos.
6. Decora con chispas y algodón de azúcar y ¡disfruta!

## Notas

¡Agrega algodón de azúcar y/o chispas como decoración!

Receta cortesía de [www.nevadamilk.com](http://www.nevadamilk.com)  
Receta cortesía de Chelsea Calantoni  
[@chelseacalantoni](https://www.instagram.com/chelseacalantoni) - Instagram



# Mini Sándwiches De Pizza

 = Ingrediente Aprobado por WIC

## Ingredientes

- 5 rebanadas de mini pan pita
- 2.5 cucharaditas de salsa marinara
- 1/4 cucharadita de condimento de hierbas italianas
- 5 mini rebanadas de queso provolone 
- 5 mini rebanadas de salami
- albahaca fresca

## Instrucciones

1. Corta el pan pita por la mitad para crear un bosillo para meter los ingredientes.
2. Agrega una capa fina de salsa marinara y espolvorea el condimento Italiano.
3. Corta el queso provolone y el salami en el tamaño adecuado para cada pan de pita.
4. Coloca capas de queso, salami y albahaca fresca para rellenar el pan de pita.
5. Separa salsa extra para hacer dipping.
6. Opcional: tuesta los sándwiches de pizza rellenos durante 5 a 6 minutos para que el queso se derrita.
7. ¡Disfruta!



Receta cortesía de [www.nevadamilk.com](http://www.nevadamilk.com)  
Receta cortesía de Michelle Belfrey  
@mizzerybell - Instagram