

## IDEAS DE COMIDAS DE WIC

### CEREAL

Sopa de Verduras y Pollo  
Muffins de Maiz y Queso  
Rebanadas de Naranja  
Leche/Jugo

Pastel de Carne  
Pure Acremado de Papas  
Ejotes  
Rebanada de Pan o Bolillo  
Leche/Jugo  
Gelatina de Cereza  
Con Fruta

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en sus programas en base a raza u origen étnico, nacionalidad, sexo e impedimentos físicos. Individuos con impedimentos físicos que necesiten recibir esta información en alguna forma alternativa (Braille, cintas grabadas, et cetera) deben ponerse en contacto con el TARGET Center al teléfono (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para dejar constancia de una queja, hay que dirigirse por escrito al: Administrator, Food and Nutrition Service, USDA, 3101 Park Center Drive, Alexandria, Virginia 22302. El USDA garantiza la igualdad de empleo a todos.

Esta publicación es autorizada por Jerry R. Nida, M.D., Comisionado del Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH). Los costos por la preparación y distribución fueron \$1,414.00 por 6,000 copias. El OSDH está de acuerdo con el Título VI y el Título VII del Acta de Derechos Civiles de 1964 y el Acta de Rehabilitación de 1973. Copias de esta publicación han sido depositadas en el Departamento de Publicaciones de Bibliotecas del Estado de Oklahoma. Por copias adicionales, ordene #P-132A a través de Shipping/Receiving, del OSDH. Imprimieron 7/97.



# CEREAL

Los cereales de WIC proporcionan el hierro necesario para un cuerpo fuerte y sangre saludable.

## Maneras de Usar los Cereales de WIC

- > *Úselo solo en el desayuno o como bocadillo.*
- > *Use cereales secos molidos en lugar de pan molido en sus recetas favoritas de pastel de carne, relleno para carne o vegetales, o como cobertura para pollo frito o horneado, pescado, carne o vegetales.*
- > *Use cereal seco (bran flakes o corn flakes) en sus muffins, panes rápidos o hot cakes.*
- > *Pruebe cereal seco molido en lugar de harina o galletas graham para hacer la costra para pay.*
- > *Pruebe cereal seco espolvoreado en sus guisados o postres de fruta.*
- > *Añada 1/4 taza de crema de trigo a sus sopas o guisados.*
- > *Haga su propia granola combinando 2 ó 3 diferentes tipos de cereales secos y pasitas, nueces y semillas de girasol.*

## Recetas que usan Cereales de WIC

### MUFFINS DE MAIZ CON QUESO

2 tazas de corn flakes\*                      1 1/4 tazas de leche\*  
1 cucharada de polvo para hornear      1 1/2 tazas de harina  
1/2 cucharadita de sal                        1 taza de azúcar  
1 barra de margarina derretida          2 huevos batidos\*  
1/2 taza de queso rallado\*

Combine el cereal y la leche en un tazón. Póngalo a un lado. Mezcle los ingredientes secos restantes. Añada los huevos y la margarina a la mezcla del cereal. Añada a esto los ingredientes secos y el queso. Mezcle casi hasta que todos los ingredientes se humedezcan. Vacie la masa en moldes para muffins engrasados. Hornee a 375 grados por 20-25 minutos. (Rinde 12 muffins).

### MUFFINS DE SALVADO

1 1/4 taza de harina                              1/2 cucharadita de sal  
3 cucharaditas de polvo para hornear    1 1/4 taza de leche\*  
1/2 taza de azúcar                                1 huevo\*  
1 1/2 taza de cereal de salvado molido (bran cereal)\*  
1/3 taza de manteca vegetal o aceite

Combine harina, polvo para hornear, sal y azúcar. Póngalo a un lado. En un tazón combine cereal y leche, revuélvalo bien y deje reposar por 1-2 minutos o hasta que el cereal esté suave. Añada el huevo y la manteca vegetal o aceite. Mezcle bien. Añada ingredientes secos a la mezcla del cereal, revolviendo solo hasta que todo este combinado. Ponga esta mezcla en moldes para muffin o para pan. Hornee a 400 grados por 25 minutos (Rinde 12 muffins)

### GALLETAS DE CREMA DE CACAHUATE SIN HORNEAR

1/2 taza de azúcar                                1 taza de crema de cacahuete\*  
1/2 taza de miel de maiz                        3 tazas de cereal de hojuelas\*  
Hierva el azúcar y la miel de maiz; añada la crema de cacahuete y mezcle hasta que todo este suave. Añada el cereal. Ponga cucharadas de esta mezcla en papel encerado o papel aluminio. (Rinde 3 docenas de galletas)

### PASTEL DE CARNE

1 huevo ligeramente batido\*                      3/4 de libra de carne molida  
1/2 taza de leche entera o evaporada\*        1/4 taza de cereal molido\*  
1 paquete de sopa seca de cebolla              salsa de tomate o catsup

Combine todos los ingredientes, excepto la salsa de tomate. Ponga la mezcla en un molde. Unte la salsa de tomate encima y hornee a 350 grados por 1 hora (1-2 porciones)

\* Comida de WIC

Consulte a su nutricionista de WIC para obtener recetas con menos calorías y/o menos grasa.