



DÍA MUNDIAL
DE LA
Leche



 @laserenisimaok

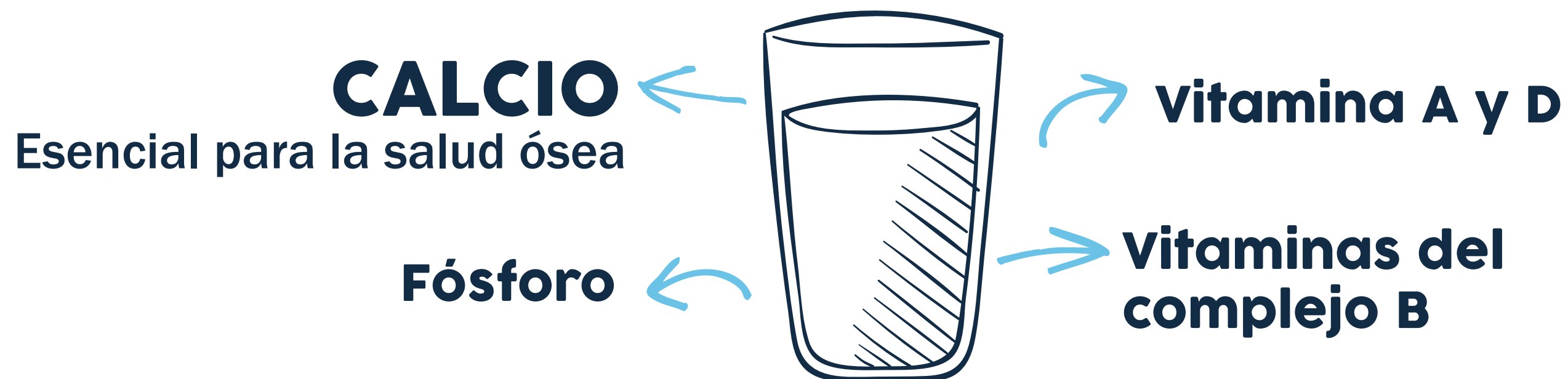
Beneficios

de la leche

Alimento rico en nutrientes

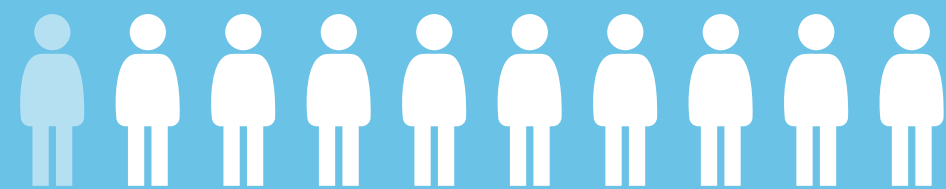
Una de las razones principales para consumir leche, es porque contiene **proteínas de alto valor nutricional y de fácil asimilación**; además contiene aminoácidos esenciales (aquellos que el organismo no puede sintetizar por sí mismo y necesita obtenerlos a través de los alimentos).

Aporta diversas vitaminas y minerales que son imprescindibles para la nutrición y es, por excelencia, la fuente alimenticia de calcio.



Existen muchas razones para consumir *Leche*

No sólo tiene nutrientes fundamentales, sino también es rica, **versátil** y fácil de consumir, tanto en casa como fuera de ella y además se encuentra al alcance de todos.



Sólo 1 de cada 10 argentinos

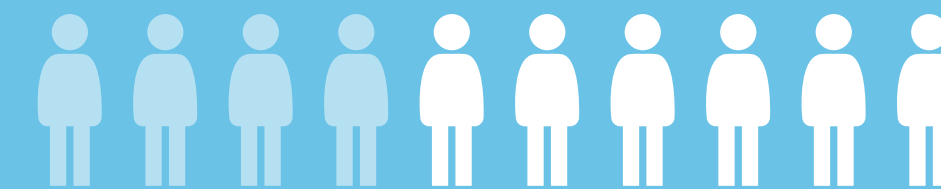
Alcanzan las 3 porciones recomendadas de lácteos por las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

72%

De los argentinos cree que los intolerantes a la lactosa no pueden consumir lácteos y **un 10% no lo sabe**.

La intolerancia a la lactosa tiene una explicación y desde luego una SOLUCIÓN para que las personas que tienen este problema puedan consumir leche.

Pueden elegir versiones funcionales, pudiendo consumirlas sin consecuencias para su salud. Versiones reducidas o sin lactosa que aportan todos los nutrientes de la leche.



4 de cada 10 argentinos

Saben que la leche ayuda a mantenerse hidratado siendo un alimento clave para una rehidratación y reparación muscular después del ejercicio físico.

Fuente: encuesta de KANTAR "Los argentinos y los lácteos" 2021.



LECHES FUNCIONALES UNA PARA CADA NECESIDAD



LECHE EXTRA CALCIO

Ayuda a desarrollar y mantener huesos sanos y fuertes porque tiene un 50% más de calcio que la leche tradicional, y cubre el 50% de la recomendación de la vitamina D, clave para la absorción del calcio.



LECHE ZERO LACTOSA

Te permite disfrutar de todos los beneficios de la leche y además es de fácil digestión por ser una opción totalmente sin lactosa. Puede tomarse sola, con infusiones o usarse para cocinar en todo tipo de preparaciones.



LECHE REDUCIDA EN LACTOSA

Viene en sachet y tiene un 80% de reducción de lactosa conservando todos los nutrientes y beneficios de la leche. Disfruta de la leche fresca de fácil digestión.

¿Sabías qué...?



LECHE PROTEIN

Es la mejor aliada para un cuerpo fuerte y saludable para todos aquellos que llevan una vida activa porque aporta un 50 % más de proteínas que las leches tradicionales. Las proteínas intervienen en el crecimiento, el desarrollo y la reparación de músculos y tejidos.



LECHE CON HIERRO

Es ideal para un óptimo desarrollo porque aporta por vaso un 21% del requerimiento diario de hierro y el 44% del requerimiento diario de vitamina C. El hierro es indispensable para el rendimiento intelectual y físico en todas las etapas de la vida.



LECHE CARDIO

Cuidá tu corazón porque aporta el 34% de la recomendación diaria de Omega 3 que el cuerpo necesita. Los ácidos grasos omega 3 ayudan a cuidar tu salud cardiovascular porque mejoran el perfil lipídico, reducen triglicéridos y bajan ligeramente la presión arterial.

12
pancitos

Pancitos de Leche

INGREDIENTES:

- Huevo 1
- Agua 150 cc
- Levadura seca 5 grs
- Harina 0000 320 grs
- Azúcar 1 cucharada
- Sal c/n
- Manteca La Serenísima 25 grs
- Leche Entera en Polvo La Serenísima 50 grs
- Miel 1 cucharadita

INGREDIENTES TOPPING:

- Huevo batido 30 grs
- Leche 30 grs
- Semillas de amapola c/n

PASOS A SEGUIR:

En un bowl mediano colocar 25 cc de agua, la levadura seca, 1 cucharada de harina y la miel, mezclar y dejar reposar en un lugar cálido por 15 minutos hasta que espume. En el bowl de la amasadora colocar el resto de la harina y el agua, el huevo, el azúcar, la leche en polvo y el fermento previamente realizado. Amasar a velocidad baja hasta integrar y subir la velocidad a media hasta formar un bollo. Incorporar la sal y la manteca y amasar por 10 minutos. Cubrir y dejar reposar por 1 hora. Separar en 12 porciones, bollar y colocar en una placa previamente enharinada. Cubrir y dejar levar 15 minutos más. Calentar el horno a 200°C. Llevar los bollitos al horno por 10/12 minutos. Por otro lado batir el huevo con la leche. Retirar los bollitos del horno, pintar y cocinar por 5 minutos más. Retirar y volver a pintar, espolvorear con las semillas de amapola.



Arroz con Leche

INGREDIENTES:

- 2 litros de Leche La Serenísima
- 150 g de azúcar
- Piel de 1 limón
- 1 rama de canela
- 200 g de arroz doble carolina
- Canela en polvo y dulce de leche colonial para acompañar

PASOS A SEGUIR:

En una cacerola hervir la mitad de la Leche La Serenísima con el azúcar a fuego lento. En otra cacerola, hervir el resto de la Leche La Serenísima con la piel de limón y la canela. Agregar el arroz y cocinar revolviendo hasta que absorba casi toda la leche. Luego comenzar a agregar la Leche La Serenísima ya mezclada con el azúcar y continuar la cocción hasta que el arroz esté tierno y bien cremoso. Dejar enfriar bien. Servir con unos hilos dulce de leche La Serenísima y espolvorear con canela.



~ Sopa de Brócoli ~

INGREDIENTES:

- Brócoli trozado 250 grs
- Oliva 2 cucharadas
- Ajo picado 2 dientes
- Leche reducida en lactosa La Serenísima 2 tazas
- Caldo de verdura casero 1 taza
- Sal y pimienta de molinillo c/n
- Champiñones fileteados dorados c/n
- Hojitas de perejil c/n

PASOS A SEGUIR:

Calentar una olla con el oliva y saltear los ajos junto con los brócolis por 3 minutos. Sumar la leche, el caldo y cocinar a fuego mínimo por 20 minutos. Retirar y enfriar. Licuar hasta que quede lo mas liso posible. Llevar a calentar nuevamente. Servir con los champiñones y el perejil.



➤ Batido de banana, almendras y Leche Protein ➤

INGREDIENTES:

- Bananas maduras 3
- Leche Protein La Serenísima 400 ml
- Almendras 70 grs

PASOS A SEGUIR:

En un bowl colocar las almendras y cubrir con agua. Dejar activar toda la noche. Descartar el agua y pelar las almendras. Colocar en el vaso de la licuadora las almendras, la leche Protein, las bananas y si se desea, un poco de hielo. Licuar hasta obtener un licuado espeso y lo más liso posible. Si se desea se puede endulzar con un poco de miel o algún dátil mientras se licua. Servir con escamas de coco tostadas.



12
porciones

➤ Budín de Naranja ➤

INGREDIENTES:

- Manteca La Serenísima temperatura ambiente 140 grs
- Azúcar rubia 225 grs
- Huevos 2
- Leche 2% La Serenísima ¼ taza
- Jugo de naranja ¼ taza
- Ralladura de 2 naranjas
- Especias de pastelería 1 cucharadita
- Pre mezcla 260 grs
- Polvo de hornear 15 grs
- Sal una pizca

PASOS A SEGUIR:

Batir la manteca con el azúcar, incorporar los huevos, la leche, el jugo y la ralladura. Tamizar los ingredientes secos y sumar al batido de a poco para no formar grumos. Mezclar suavemente para integrar bien. Enmantecar y enharinar con pre mezcla un molde para budín. Volcar la preparación y llevar a un horno precalentado a 180°C y cocinar por 50 minutos o hasta que al pinchar con un palito salga limpio. Retirar y entibiar antes de desmoldar.





www.lecheynutricion.com.ar

din@mastellone.com.ar

 +54 9 11 6166-8174

