

THE BASICS OF DAIRY

What are some examples of dairy?

Milk, yogurt, cheese, lactose-free milk, and fortified soy milk are all part of the dairy group. However, products prepared with low-calcium, high-fat milk are not part of the dairy group, for example, cream cheese, sour cream, cream, and butter.

How much dairy do I need daily?

It depends on a lot of factors, for example age, sex, height, weight, level of physical activity, or whether you are pregnant or nursing. However, approximately 90% of individuals do not consume enough dairy. Most people would benefit from consuming more fat-free or low-fat dairy. This can be made from milk, yogurt, or cheese. It can also be derived from lactose-free milk, fortified soy milk, or yogurt.

LOS FUNDAMENTOS DE LOS LÁCTEOS

¿Cuáles son algunos ejemplos de lácteos?

La leche, el yogur, el queso, la leche sin lactosa y la leche de soja fortificada forman parte del grupo de los lácteos. Sin embargo, los productos preparados con leche baja en calcio y alta en grasa no forman parte del grupo de los lácteos, por ejemplo, el queso crema, la crema agria, la nata y la mantequilla.

¿Cuántos lácteos necesito diariamente?

Depende de muchos factores, por ejemplo la edad, el sexo, la altura, el peso, el nivel de actividad física o si estás embarazada o amamantando. Sin embargo, aproximadamente el 90% de las personas no consumen suficientes lácteos. La mayoría de las personas se beneficiarían si consumieran más productos lácteos descremados o bajos en grasa. Puede prepararse con leche, yogur o queso. También puede derivarse de leche sin lactosa, leche de soja fortificada o yogur.

Eat Well, Stay Healthy! ¡Coma Bien, Manténgase Saludable!



HarvestShare
Our Communities, Our Foods.

CosechaColectiva
Nuestras Comunidades, Nuestros Alimentos

SWISS CHARD & ONION TACOS TACOS DE ACELGA Y CEBOLLA



INGREDIENTS

- 1 bunch Swiss chard
- 1 and 1/2 tablespoons vegetable oil or olive oil
- 1 large onion, sliced
- 3 garlic cloves, minced
- Pinch of red pepper flakes
- 1/2 cup vegetable broth, chicken broth, or water
- Salt
- Freshly ground black pepper
- Corn tortillas
- Queso Fresco, crumbled (Optional)
- Roasted Tomatillo Salsa

INGREDIENTES

- 1 manojo de acelgas
- 1 y ½ cucharadas de aceite vegetal o aceite de oliva
- 1 cebolla grande, cortada en rodajas
- 3 dientes de ajo, picados
- Una pizca de hojuelas de pimiento rojo
- ½ taza de caldo de verduras, caldo de pollo o agua
- Sal
- Pimienta negra recién molida
- Tortillas de maíz
- Queso Fresco, desmoronado (Opcional)
- Salsa de Tomatillo Asado



SCAN FOR
MORE RECIPES
ESCANEAR PARA
MAS RECETAS!

DIRECTIONS

1. Remove the thick stems from the Swiss chard and cut into bite-sized pieces.
2. Heat the oil in a large skillet over medium heat. Add sliced onion and cook until golden brown but still crisp, about 5 minutes, stirring occasionally.
3. Add the garlic, red pepper flakes, and a large pinch of kosher salt and cook for 1 minute, stirring frequently.
4. Add broth or water and the Swiss chard. Reduce the heat to medium-low, cover the pan (if you don't have a lid, you can use a baking sheet), and cook for about 5 minutes.
5. Uncover the pan, turn the heat up to medium-high, and cook until the water/broth evaporates, stirring occasionally. Taste and season with additional kosher salt if needed.
6. Heat the corn tortillas by wrapping them in a slightly damp tea towel and place them in the microwave on medium power.
7. Top the warm corn tortillas with some of the chard and onion mixture, a tablespoon of roasted tomatillo salsa, and sprinkle with queso fresco.

DIRECCIONES

1. Retire los tallos gruesos de las acelgas y córtelas en trozos pequeños.
2. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla en rodajas y cocine hasta que esté dorada pero aún crujiente, aproximadamente 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue el ajo, las hojuelas de pimiento rojo y una pizca grande de sal kosher y cocine durante 1 minuto, revolviendo con frecuencia.
4. Agrega caldo o agua y las acelgas. Reduzca el fuego a medio-bajo, cubra la sartén (si no tiene tapa, puede usar una bandeja para hornear) y cocine por aproximadamente 5 minutos.
5. Destape la sartén, suba el fuego a medio-alto y cocine hasta que el agua/caldo se evapore, revolviendo ocasionalmente. Pruebe y sazone con sal kosher adicional si es necesario.
6. Caliente las tortillas de maíz envolviéndolas en un paño de cocina ligeramente húmedo y colóquelas en el microondas a media potencia.
7. Cubra las tortillas de maíz calientes con un poco de la mezcla de acelgas y cebolla, una cucharada de salsa de tomatillo asado y espolvoree con queso fresco.