

## Carnes

**Carnes Cocinadas:** Agregar a las ensaladas, caserolas, sopas, y a las tortillas de huevo.

**Huevos:** Mezclar en casuelas, pastel de carne, productos horneados, en extensiones, sopas, y platillos de arroz. Cocina y agrega a las ensaladas, y sándwich. Agrega extra al pan Frances, panqueques, las natillas, y productos horneados.

**Yemas de huevos:** Agrega las yemas cocidas de huevo al puré de papas, los cereales calientes, macaroni con queso, pastel de carne, o caserolas.



## El Lácteo

**Queso:** Pon en pan, pan tostado, galletas, vegetales, pasta, o huevos. Agrega a ensaladas, salsas, o sándwich, mezcla en pastel de carne, albóndigas, sopas, papas, o en salsa gravy, derrite en carnes, papas, arroz, pasta, vegetales, y en salsa de crema.

**Queso Crema:** Pon en pan tostado, sándwich, bagels, y productos para hornear. Usa en salsas, huevos revueltos, y productos para hornear.

**Crema Agria:** Pon en los vegetales, y papas. Usa en ensaladas, caserolas, y guacamole.

**Crema:** Usa en cereales o Jell-O. Usa para hacer pudín, chocolate caliente, malteadas, caserolas, productos horneados, sopas, y salsas.

**Leche en Polvo:** Agrega en sopas, leche, cereales calientes, caserolas, puré de papa, productos horneados, y gravy.

**Crema Batida:** Agrega a las tartas, frutas, al postre, y chocolate caliente.

**Desayuno Instantáneo:** Agrega a la leche, malteadas, yogurt, postres, o cereales calientes.



## Grasas

**Mantequilla o Margarina:** Incorpora a las sopas, vegetales cocidos, puré de papa, cereales cocinados, huevos, pasta, and arroz. Pon en panqueques, waffles, pan Frances, pan, pan tostado, y galletas

**Mayonesa:** Poner en sándwich. Usa en ensaladas, huevos rellenos, y salsa para vegetales.

**Gravy:** Pon en las carnes, papas, pasta, vegetales, y en caserolas.

