

How can I use evaporated milk?

try **easy cheese sauce** for vegetables or pasta

1 tablespoon butter
1 tablespoon flour
1 cup low-fat evaporated milk
1 cup mild cheddar cheese, shredded

step 1 Heat butter in a saucepan over medium heat. Add flour. Stir for 1 minute.

step 2 Add evaporated milk. Cook while stirring, until mixture thickens.

step 3 Stir in cheese and heat until melted.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced
for educational purposes.

¿Cómo puedo utilizar la leche evaporada?

prueba **salsa fácil de queso** para verduras o pasta

1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de harina
1 taza de leche evaporada baja en grasa
1 taza de queso cheddar suave, rallado

paso 1 Calienta la mantequilla en una olla a fuego medio. Añade la harina. Revuelva por 1 minuto.

paso 2 Añade la leche evaporada. Mientras revuelves, cocínala hasta que la mezcla se espese.

paso 3 Añade el queso y calienta la mezcla hasta que se derrita.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced
for educational purposes.