



# 5 FORMAS FACILES DE AGREGAR 10 GRAMOS DE PROTEINA A UN PLATILLO

Los productos lácteos reales potencian tus platillos favoritos con proteína accesible y de alta calidad.

## Enriquece un Bowl, Sopa o Ensalada

- + Queso mozzarella (2 oz)

*Consejo:* hornea el queso para un toque crujiente



## Optimiza un Sándwich

- + Yogur natural como untado (2 cucharadas)
- + Queso Monterey Jack (2 rebanadas)

*Consejo:* Agrega especias al yogur para más sabor



## Dale un Extra a la Pasta

- + Queso Cottage (1/2 taza)

*Consejo:* Agrégalo al final de la preparación



## Pide Leche Real con tu Latte

- + Leche (latte de 16 oz)

*Consejo:* Elige leche sin lactosa si eres sensible



## Prepara una Colación Balanceada

- + Queso Cheddar y Gouda (1 oz cada uno)

*Consejo:* Agrega fruta y verduras para hacerlo una comida completa



Para más ideas con proteína, visita [RealCaliforniaMilk.com/es/Protein](https://RealCaliforniaMilk.com/es/Protein)

Las cantidades de proteína son aproximadas. Revisa la etiqueta nutricional para valores exactos.

