

QUESO DE OREGÓN

La receta de queso más popular en los Estados Unidos es la pasta tipo "macaroni" con queso.

Los griegos y los romanos antiguos fueron los primeros en convertir la hechura de queso en una obra de arte.

Las casas grandes de los romanos tenían una cocina especial llamada una "careale", solo para hacer queso.



NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN EL QUESO

- ~ Una porción de queso se parece a 4 trozos en cubo.
- ~ El queso es una excelente fuente de calcio y una buena fuente para obtener proteína y fósforo.
- ~ Los quesos tipo suizo, cheddar, ricota, mozzarella, Monterey Jack, y Colby son particularmente altos en calcio.
- ~ En una dieta típica de los Estados Unidos, el queso es el responsable de solo el 9% total de grasa y del 16% de grasa saturada.

La Asociación de Productores de Quesos de Oregón, es una de las pocas organizaciones a nivel nacional que incluye todas las clases de leche -- de vaca, de cabra y de oveja -- en una misma organización.



Hay más de 22 diferentes granjas, panaderías artesanales y fabricantes de queso especializados en Oregón.



Para hacer 1 libra de queso, se necesitan 10 libras de leche.



Más de 1/3 de toda la leche producida en los Estados Unidos, se usa para hacer queso.

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2015 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

