



SOPA DE CREMA DE POLLO, Lista para servir

Fecha: Diciembre 2012

Código: 110163

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La Sopa de crema de pollo es una sopa a base de crema, lista para comer.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La Sopa de crema de pollo viene empacada en cartones de 22 onzas. Cada cartón proporciona 3.5 porciones (porciones de 6 onzas fluidas).

ALMACENAMIENTO

- Almacene las sopas de crema de pollo sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrir, almacene los restos de sopa de crema de pollo en su cartón, cerrado herméticamente en el refrigerador.
- Busque la fecha en el cartón que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visite: http://www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmfd107_NSLP_CACF_SFSP_CSFP_FDPIR_TEFAP_CI-StorandInvMgmt.pdf

USOS Y RECOMENDACIONES

- Las sopas listas para comer están completamente cocinadas y no necesitan mezclarse con agua o leche.
- Si se calienta, sívala de inmediato o refrigere las sobras en un recipiente que no sea metálico.
- Sirva la sopa de crema de pollo como plato principal o como un aperitivo.
- Use la sopa de crema de pollo como base para otros platos principales, guisos, salsas o cazuelas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 taza de sopa de crema de pollo cuenta como ½ taza en el Grupo de Proteínas de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 5 oz de proteínas.

SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si el cartón está goteando o los extremos están abultados, **deseche el cartón**.
- Si la comida tiene mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrir el cartón, **deseche el cartón**.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 6 onzas de sopa fluidas

Cantidad por Porción

Calorías 50 **Calorías de grasa 30**

% de Valor Diario*

Grasa Total 3g **5%**

Grasa Saturada 1g **5%**

Grasa *Trans* 0g

Colesterol 5mg **0%**

Sodio 320mg **13%**

Total Carbohidratos 1g **3%**

Fibra Dietética 0g **0%**

Azúcar <1g **3%**

Proteína 1g **3%**

Vitamina A 0% Vitamina C 0%

Calcio 2% Hierro 0%

*Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías

PASTEL DE POLLO FÁCIL DE PREPARAR

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 2/3 taza mezcla de vegetales congelados
- 1 taza pollo cocido
- 1 taza mezcla para hornear
- 1/2 taza leche
- 1 taza sopa de crema de pollo
- 1 huevo

Preparación

1. Lávese bien las manos y cualquier superficie que utilice para cocinar.
2. Precaliente el horno a 400°F.
3. Mezcle los vegetales, el pollo y la sopa en un molde de pastel de 9 pulgadas, sin engrasar.
4. Revuelva los demás ingredientes en un tazón de mezclar con un tenedor hasta que estén bien mezclados. Vierta la mezcla sobre los vegetales y el pollo en el molde de pastel.
5. Hornéelo por 30 minutos o hasta que se dore
6. Déjelo enfriar por 5 minutos y sívalo.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1/6 de pastel) de Pastel de Pollo							
Calorías	180	Colesterol	55mg	Azúcar	4g	Vitamina C	3.2mg
Calorías de grasa	25	Sodio	420mg	Proteína	13g	Calcio	150mg
Grasa Total	3g	Total Carbohidratos	25g	Vitamina A	50 ER	Hierro	.4mg
Grasa Saturada	1g	Fibra Dietética	2g				

Receta Adaptada de Snap Ed Recipe Finder