



## ACEITE, VEGETAL

Fecha: Octubre 2012

Código: 100440

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El aceite vegetal es un aceite refinado de canola, maíz, semilla de algodón, oliva, cártamo, soja, ajonjolí, girasol, o cualquier combinación de estos aceites.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- El aceite vegetal viene empacado en recipientes de alrededor de 48-oz fluídas, lo cual rinde alrededor de 288 porciones (de 1 cucharadita).

### ALMACENAMIENTO

- Almacene el aceite vegetal sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrir, mantenga el aceite vegetal cerrado herméticamente en su recipiente original en un lugar fresco, limpio y seco.
- El aceite puede ser refrigerado; el aceite se puede espesar pero si lo deja estar a temperatura ambiente, regresará a ser líquido.
- Busque la fecha en el recipiente 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 visitar el sitio Web: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- Use aceite vegetal para engrasar la cacerola o sartén cuando cocine vegetales o carnes.
- Para un aderezo de ensalada rápido, mezcle 1 medida de aceite vegetal por 2 medidas de vinagre, agregue polvo de ajo, sal y pimienta negra.
- Combine el aceite vegetal, mostaza, sal, pimienta negra y su especia favorita y úselo para marinar carne, aves, pescado o vegetales.
- El aceite vegetal se puede usar en una variedad de platos horneados como bizcochos de chocolate, galletas, muffins, y panes.

### INFORMACION NUTRICIONAL

- 1 cucharadita de aceite vegetal cuenta como 1 cucharadita de Aceites en MyPlate.gov. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 6 cucharaditas.

### OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### NUTRITION FACTS

Tamaño de la Porción: 1 cucharadita (4.5g) de aceite vegetal

#### Cantidad Por Porción

<b>Calorías</b>	40	<b>Calorías de Grasa</b>	40
-----------------	----	--------------------------	----

#### % de Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 4.5g			<b>7%</b>
Grasa Saturated 0.5g			<b>3%</b>
Grasa <i>Trans</i> 0g			
<b>Colesterol</b> 0mg			<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 0mg			<b>0%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b> 0g			<b>0%</b>
Fibra Dietética 0g			<b>0%</b>
Azúcar 0g			
<b>Proteína</b> 0g			
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	0%	Hierro	0%

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

## ADEREZO PARA ENSALADA ASIÁTICA

RINDE ALREDEDOR DE 5 PORCIONES

### Ingredientes

- 2 cucharadas aceite vegetal
- 3 cucharadas vinagre rojo
- 2 cucharadas agua
- 2 cucharaditas salsa soja baja en sodio
- 2 cucharadas azúcar morena (o regular)
- 2 cucharadas jugo de limón
- ½ cucharadita polvo de ajo

### Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en un bote o botella con tapadera.
2. Cierre la tapadera firmemente y agítelo bien.
3. Enfríe en el refrigerador por lo menos 1 hora antes de servir. Sírvalo sobre ensalada o vegetales frescos cortados en trozos.
4. Refrigere el sobrante del aderezo.

Información Nutricional para 1 porción (2 cucharadas) of Aderezo de Ensalada Asiática							
Calorías	70	Colesterol	0 mg	Azúcar	4g	Vitamina C	2mg
Calorías de Grasa	50	Sodio	100 mg	Proteína	0g	Calcio	5mg
Grasa Total	6g	Total Carbohidratos	4g	Vitamina A	0 ER	Hierro	0mg
Grasa Saturada	1g	Fibra Dietética	0g				

Receta provista por SNAP-ED Connection Recipe Finder

## FRIJOLE NEGROS

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

### Ingredientes:

- 3 tazas frijoles negros cocidos
- 2 cucharadas aceite vegetal
- ½ cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- ½ cucharadita de comino molido (si desea)
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita orégano fresco o seco

### Preparación

1. Vierta 2 tazas de frijoles en un tazón. Use un machacador de papas o tenedor para aplastar los frijoles como puré hasta que ya no estén enteros. Ponga el puré de frijoles a un lado.
2. En una olla mediana, caliente el aceite a fuego medio. Agregue las cebollas y cocine de 1 a 2 minutos. Mézclele el ajo y cocine por 30 segundos más. Si usa comino, agréguelo también.
3. Incorpore el puré de frijoles y el resto de frijoles negros. Cuando los frijoles comiencen a hervir, reduzca el fuego a bajo, agregue la sal y orégano y cocine por 10 minutos, sin cubrir.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Frijoles Negros							
Calorías	350	Colesterol	0mg	Azúcar	1g	Vitamina C	1mg
Calorías de Grasas	70	Sodio	290mg	Proteína	19g	Calcio	68mg
Grasa Total	8g	Total de Carbohidratos	54g	Vitamina A	1 ER	Hierro	5mg
Grasa Saturada	1g	Fibra Dietética	18g				

Receta provista por SNAP-ED Connection Recipe Finder