



## MANTEQUILLA DE MANÍ, SUAVE

Fecha: Octubre 2012

Código: 100395

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La mantequilla de maní está clasificada Grado A por USDA, maní finamente molido con una textura suave. La mantequilla de maní tiene aceite vegetal agregado.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La mantequilla de maní viene en paquetes de 18 onzas lo cual es alrededor de 2 tazas o 16 porciones (2 cucharadas cada una).

### ALMACENAMIENTO

- Almacene la mantequilla de maní sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene la mantequilla de maní abierta en su recipiente original, herméticamente cerrada.
- No congele la mantequilla de maní.
- Busque la fecha en la lata 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 de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- Pruebe untándola sobre el pan con jalea, miel o rodajas de banana.
- Agregue mantequilla de maní a la masa para hacer pan, muffins o galletas.
- La mantequilla de maní puede ser usada en salsas, dips, sopas y guisados.

Los Valores Nutritivos en la etiqueta informativa de Nutrición pertenecen a la Base de Datos de Nutrición Nacional para Referencia Estándar de USDA, o son un promedio de valores de los proveedores que suministran alimentos aprobados por el USDA. Favor de consultar la etiqueta informativa de nutrición del producto o la lista de ingredientes para obtener información específica del producto

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 2 cucharadas de mantequilla de maní cuenta como 2 onzas en el Grupo de Proteínas de "MyPlate". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor 5 ½ onzas.

### 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/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 2 cucharadas (32g) Mantequilla de Maní suave

#### Cantidad Por Porción

**Calorías** 188 **Calorías de Grasa** 140

#### % de Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 16g	<b>24%</b>
Grasa Saturada 3g	<b>15%</b>
Grasa <i>Trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 152mg	<b>6%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b> 8g	<b>3%</b>
Fibra Dietética 2g	<b>8%</b>
Azúcar 2g	
<b>Proteína</b> 7g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 2%	Hierro 4%

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

## VEGETALES CON MANÍ PICANTES

### RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

#### Ingredientes

- 1 cucharada mantequilla de maní
- 2 cucharadas salsa soja ligera en sodio
- 1 cucharada azúcar
- 1 cucharada jugo de limón
- ½ taza agua
- ½ cucharadita escamas de pimienta rojo
- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 cebolla, en rodajas
- 1 pimienta verde, en rodajas
- 3 zanahorias, en rodajas
- 1 calabacín, en rodajas

#### Preparación

1. Combine en un tazón la mantequilla de maní, salsa soja, azúcar, jugo de limón, agua y pimienta rojo. Mezcle hasta combinar.
2. Rocíe una sartén grande con aceite antiadherente en aerosol. Cocine la cebolla a fuego medio hasta que esté suave, revolviendo de vez en cuando.
3. Añada el pimienta verde, zanahorias y calabacín y cocine hasta que estén suaves.
4. Vierta la salsa sobre los vegetales y cocine por 1 minuto.
5. Sirva mientras esté caliente o refrigere.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ¾ taza) de Vegetales con Maní Picantes							
Calorías	120	Colesterol	0mg	Azúcar	12g	Vitamina C	47mg
Calorías de Grasa	30	Sodio	350mg	Proteína	5g	Calcio	38mg
Grasa Total	4g	Total Carbohidratos	20g	Vitamina A	401 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	0.5g	Fibra Dietética	3g				

Receta adaptada de Food.com

## GALLETAS DE MANTEQUILLA DE MANÍ

### RINDE ALREDEDOR DE 12 PORCIONES

#### Ingredientes

- ⅔ tazas mantequilla de maní
- ⅔ taza azúcar
- 1 huevo
- 1 cucharada extracto de vainilla

#### Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Combine todos los ingredientes juntos en un tazón grande y mezcle bien.
3. Con una cuchara deje caer la masa sobre una bandeja de hornear. Con un tenedor aplane las galletas.
4. Hornee 15 minutos.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 galleta) de Galletas de Mantequilla de Maní							
Calorías	140	Colesterol	20mg	Azúcar	12g	Vitamina C	0mg
Calorías de Grasa	70	Sodio	70mg	Proteína	4g	Calcio	10mg
Grasa Total	7g	Total Carbohidratos	15g	Vitamina A	6 ER	Hierro	0mg
Grasa Saturada	1.5g	Fibra Dietética	1g				

Receta adaptada de Food.com