



PASAS, SIN SEMILLA

Fecha: Agosto 2012

Código: 100295

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Las pasas están clasificadas como Grado B, por USDA, empacadas enteras y sueltas.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Las pasas vienen empacadas en cajas de 1.33 onzas o cartones de 15 onzas. Un cartón de 15 onzas contiene alrededor de 10 porciones (1/4 taza cada una) de frutas secas.

ALMACENAMIENTO

- Almacene los paquetes sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrirlo, mantenga el paquete firmemente cerrado con ataduras de plástico o bandas elásticas, o almacene las pasas en una bolsa plástica herméticamente cerrada.
- Busque la fecha en el paquete 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

- Las pasas están listas para comer o pueden ser añadidas a los rellenos de sándwiches, platos de arroz, rellenos de comida, ensaladas, cereal caliente o frío, pudín y platos horneados.
- Las pasas pueden ser combinadas con maní, semillas de girasol o granola para hacer una mezcla de nueces.
- Las pasas mantienen las galletas y tortas húmedas.
- Revuelva pasas en ensaladas de vegetales frescos y ensaladas de pasta.

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1/4 taza de pasas cuenta como 1/2 taza en el Grupo de Frutas de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 2 tazas.

INFORMACION DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Revise las pasas antes de usar por cualquier material desconocido, insectos u hongos.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 1/4 taza (41g) pasas sin semilla, sin cocinar

Cantidad Por Porción

Calorías 108 **Calorías de Grasa** 0

% de Valor Diario*

Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa <i>Trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Total de Carbohidratos 28g	9%
Fibra Dietética 1.3g	5%
Azúcar 21g	
Proteína 1g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 1%
Calcio 2%	Hierro 4%

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

PUDIN DE ARROZ FACIL

PARA 4 PORCIONES

Ingredientes

- ½ taza pasas
- ⅔ taza arroz blanco, sin cocinar
- 2 tazas agua tibia
- 1 cucharadita margarina (si gusta)
- ½ taza leche en polvo descremada
- 2 cucharadas azúcar
- ½ cucharadita vainilla
- ½ cucharadita canela
- 1 taza agua

Preparación

1. Combine el arroz y agua en un plato grande apto para microondas. Si usa margarina añádala también. Tápelolo ligeramente para que el vapor pueda salir.
2. Cocine en el microondas en nivel alto por 5 minutos o hasta que la mezcla hierva. Reduzca la potencia a 50%, y cocine por 10 minutos más.
3. Mezcle los otros ingredientes juntos mientras se cocina el arroz.
4. Sin dejar que el arroz se enfríe, retire la tapa con cuidado y rápidamente incorpore la mezcla de leche, agua y pasas en el arroz caliente. Tape nuevamente y continúe cocinando a 50% potencia por 10 minutos. Después de que ha terminado el tiempo de cocinar, deje el pudin, cubierto por 10 minutos.

Información Nutricional para 1 porción de Pudín de Arroz Fácil

Calorías	270	Colesterol menos de	5mg	Azúcar	26g	Vitamina C	2mg
Calorías de Grasas	10	Sodio	95mg	Proteína	8g	Calcio	210mg
Grasa Total	1g	Total Carbohidrato	57g	Vitamina A	106 ER	Hierro	2mg
Grasa Saturada	0.5g	Fibra Dietética	2g				

Receta adaptada de SNAP-ED Connection Recipe Finder

ENSALADA DE MANZANA

PARA 8 PORCIONES

Ingredientes

- 2 tazas manzanas, en cubos
- 1 taza apio,, en cubos
- ½ taza pasas
- ½ taza nueces (si gusta)
- 2 cucharadas aderezo de ensalada o mayonesa
- 1 cucharada jugo de naranja

Preparación

1. Mezcle el jugo de naranja con el aderezo de ensalada o mayonesa.
2. Revuelva las manzanas, apio y pasas con la mezcla de aderezo. Si usa nueces, añádalas también.

Información Nutricional para 1 porción de Ensalada de Manzana

Calorías	110	Colesterol	0mg	Azúcar	9g	Vitamina C	3mg
Calorías de Grasa	60	Sodio	30mg	Proteína	1g	Calcio	20mg
Grasa Total	7g	Total Carbohidratos	12g	Vitamina A	7 ER	Hierro	0mg
Grasa Saturada	1g	Fibra Dietética	1g				

Receta adaptada de SNAP-ED Connection Recipe Finder