



# PAPAS, EN RODAJAS, BAJAS EN SODIO, ENLATADAS

Fecha: Octubre 2012

Código: 100331

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Las papas enlatadas son clasificadas Grado A por USDA.
- Las papas enlatadas son una comida baja en sodio.

## EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Cada lata contiene alrededor de 15.5 onzas de papas, lo cual es alrededor de 1 ½ tazas o 3 ½ porciones (½ taza cada una).

## ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene las papas abiertas restantes en un recipiente hermético que no sea metálico y refrigérelas.
- 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>

## PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Los productos enlatados están cocinados completamente, por lo tanto se pueden comer sin cocinarlos de manera segura.
- Si se calientan, sívalos inmediatamente o refrigere los restantes en un recipiente que no sea metálico

## USOS Y RECOMENDACIONES

- Para un plato rápido de acompañamiento, caliéntelas en una sartén con cebolla picada.
- Muy buenas para hacer papas fritas en casa - caliéntelas en una sartén con aceite vegetal.
- Las papas enlatadas están listas para usarse en sopas, ensaladas, cazuelas, guisados, como guarnición de vegetales y en platos principales.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de papas enlatadas cuenta como ½ taza en el Grupo de Vegetales de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.

## INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata.**
- Si la comida en la lata tiene un mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata.**

## 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: ½ taza (90g) papas, bajo sodio, enlatadas

### Cantidad Por Porción

**Calorías** 54 **Calorías de Grasa** 0

### % de Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 0g	<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa <i>Trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 140mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohidratos</b> 12g	<b>4%</b>
Fibra Dietética 2.1g	<b>8%</b>
Azúcar 0g	
<b>Proteína</b> 1.27g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 8%
Calcio 0%	Hierro 6%

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

## MEZCLA DE PAPAS DE CALIFORNIA

### RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

#### Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- ½ pimiento verde, picado
- 1 lata (alrededor de 14 onzas) papas en rodajas, bajo sodio, escurridas
- 1 taza maíz enlatado, bajo sodio, escurridos
- ½ lata tomates enlatados, bajo sodio, escurridos y picados
- ½ cucharadita orégano seco (si gusta)
- ¼ taza queso, bajo en grasa, rallado
- Pimienta negra al gusto

#### Preparación

1. Rocíe una sartén con aceite antiadherente en aerosol.
2. Cocine el pimiento verde hasta que esté suave.
3. Agregue las papas y cocine a fuego medio por 1 minuto.
4. Incorpore el maíz y tomate. Si usa orégano, agréguelo también. Caliéntelo completamente por alrededor de 2 a 3 minutos.
5. Sazone con pimienta negra.
6. Espolvoree cada porción con una pequeña porción de queso.

#### Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Mezcla de Papas de California

<b>Calorías</b>	120	<b>Colesterol</b>	5mg	<b>Azúcar</b>	2g	<b>Vitamina C</b>	18mg
<b>Calorías de Grasa</b>	25	<b>Sodio</b>	218mg	<b>Proteína</b>	5g	<b>Calcio</b>	99mg
<b>Grasa Total</b>	2.5g	<b>Total Carbohidratos</b>	22g	<b>Vitamina A</b>	17 RAE	<b>Hierro</b>	2mg
<b>Grasa Saturada</b>	1g	<b>Fibra Dietética</b>	3g				

*Receta adaptada de Commodity Supplemental Food Program Cookbook*

## ENSALADA DE PAPAS Y JUDÍAS VERDES MARINADAS

### RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

#### Ingredientes

- 1 lata (alrededor de 14 onzas) judías verdes, bajo sodio, escurridas
- 1 lata (alrededor de 14 onzas) papas, en rodajas, bajo sodio
- ¼ taza aderezo Italiano, bajo en grasa, sin sal

#### Preparación

1. Revuelva los ingredientes en un tazón grande.
2. Cúbrala y enfríe por al menos una hora.

#### Recomendación

Para una ensalada ligera, pueden servirse con lechuga. Para un plato principal de ensalada, añada 6 onzas de pedazos de pavo cocido o jamón. También puede probar otros vegetales enlatados como maíz, zanahorias, o guisantes dulces en vez de judías verdes.

#### Información Nutricional para 1 porción de Ensalada de Papas y Judías Verdes Marinadas

<b>Calorías</b>	90	<b>Colesterol</b>	0mg	<b>Azúcar</b>	1g	<b>Vitamina C</b>	9mg
<b>Calorías de Grasas</b>	10	<b>Sodio</b>	200mg	<b>Proteína</b>	2g	<b>Calcio</b>	32mg
<b>Grasa Total</b>	1.5g	<b>Total Carbohidratos</b>	17g	<b>Vitamina A</b>	17 ER	<b>Hierro</b>	2mg
<b>Grasa Saturada</b>	0g	<b>Fibra Dietética</b>	4g				

*Receta proporcionada por Delmonte*