



COMPOTA DE MANZANA, ENLATADA, SIN AZÚCAR

Fecha: Agosto 2012 Código: 100207

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La compota de manzana enlatada y sin azúcar, con color y sabor natural, está clasificada Grado A por USDA. La compota puede tener ingredientes añadidos para prevenir que se oscurezca. La etiqueta se lo indicará.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Cada lata contiene alrededor de 15 onzas, que son aproximadamente 2 tazas o 4 porciones (½ taza cada porción).

ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene la compota de manzana abierta en un recipiente hermético que no sea metálico y refrigérela.
- 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: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

USOS Y RECOMENDACIONES

- La compota de manzana sin azúcar puede servirse como un simple postre, ya sea a temperatura ambiente o fría. Espolvoréela con canela para realzar su sabor.
- La compota de manzana es un gran sustituto de la grasa, al hornear tortas, muffins, panes y otros productos horneados. Sustituya la mitad de la cantidad de grasa en una receta con compota de manzana para un horneado bajo en grasa. (Por ejemplo, si una receta le pide que use ½ taza de aceite, use ¼ taza de aceite y ¼ taza de compota de manzana en lugar de aceite).
- La compota de manzana puede ser una maravillosa guarnición para panqueques de papas, carne de cerdo asada o a la parrilla, o panqueques y waffles.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de puré de manzana cuenta como ½ taza en el Grupo de Frutas "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor 2 tazas.

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (122g) compota de manzana enlatada, sin azúcar

Cantidad Por Porción

Calorías 51 **Calorías de las grasas** 0

% de Valor Diario*

Grasa Total 0 g	0%
Grasas Saturadas 0g	0%
Grasas <i>Trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	1%
Total de Carbohidratos 14g	4%
Fibra Dietética 1.3g	1%
Azúcar 12g	
Proteína 0g	
Vitamina A 1%	Vitamina C 1%
Calcio 1%	Hierro 0%

*Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2000 calorías.

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 USDA. Favor de consultar la etiqueta informativa de Nutrición del producto o la lista de ingredientes para obtener información específica del producto.

**YOGUR DE MANZANA
HOLANDESA**
RINDE ALREDEDOR DE 2 PORCIONES

Ingredientes

- ½ taza de yogur sin sabor o de vainilla descremado
- ½ taza de compota de manzana sin azúcar
- 1 cucharada de pasas
- ⅛ cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de azúcar morena (o azúcar regular)
- 1 cucharada de nueces o 1 cucharada de cereal crujiente tal como cereal de avena o copos de maíz

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un tazón pequeño y mézclelos bien.
2. Cúbralos y refrigérelos hasta que estén fríos.
3. Cómalo y disfrútelo como aperitivo o postre.

Información Nutricional para 1 porción de Yogur de Manzana Holandesa (alrededor de ½ de la receta)							
Calorías	130	Colesterol	5mg	Azúcar	22g	Vitamina C	14mg
Calorías de grasa	20	Sodio	90mg	Proteína	4g	Calcio	100mg
Grasa Total	2.5g	Total de Carbohidrato	25g	Vitamina A	1 ER	Hierro	3mg
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	2g				

Receta adaptada del "SNAP-ED Connection Recipe"

**TORTA PARA EL DESAYUNO DE
COMPOTA DE MANZANA**
RINDE ALREDEDOR DE 12 PORCIONES

Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 ½ tazas de harina más 1 cucharada
- 1 ¼ cucharadita de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de nuez moscada (si lo desea)
- ½ taza de azúcar granulada (use 1 taza de azúcar regular si no usa azúcar morena)
- ½ taza de azúcar morena (si lo desea)
- 1 huevo
- 1 ¼ taza de compota de manzana
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ taza de pasas

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F. Cubra un molde "Bundt" de 9 pulgadas (12 tazas) o un molde para hacer pan de 8 x 4 pulgadas con aceite antiadherente en aerosol y espolvoréelo con 1 cucharada harina.
2. Combine la harina restante (1 ½ tazas), polvo de hornear, bicarbonato de sodio y canela. Si usa nuez moscada, agréguela también. Mezcle bien.
3. Combine las azúcares, huevo, compota de manzana, aceite y vainilla. Mézclelos con la harina hasta combinarlos bien. Incorpore las pasas.
4. Hornee por 30-35 minutos o hasta que la torta este dorada y un palillo o tenedor insertado en el centro salga limpio. Déjela enfriar en el molde por 10 minutos; gire el molde boca abajo sobre una parrilla o plato y enfríela.

Información Nutricional para 1 porción de Torta para el Desayuno de Compota de Manzana							
Calorías	210	Colesterol	18 mg	Azúcar	26 g	Vitamina C	1 mg
Calorías de las Grasas	50	Sodio	90 mg	Proteína	2 g	Calcio	48 mg
Grasa Total	5 g	Total de Carbohidratos	40g	Vitamina A	6 ER	Hierro	1 mg
Grasa Saturada	1 g	Fibra Dietética	1 g				

Receta adaptada del Libro de Cocina Vegetariano Apasionado.