UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

# QUESO, MEZCLA DE AMERICANO Y LECHE DESCREMADA, EN BARRAS CORTADAS EN RODAJAS

Fecha: Noviembre 2012 Código: 110198

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La mezcla de queso americano y de leche descremada es un proceso pasteurizado de mezcla de quesos naturales. Ofrece una opción baja en grasa en comparación al proceso de pasteurización del queso americano. Este queso es más suave en sabor que el queso natural y es fácil de derretir.

## EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La mezcla de queso americano y de leche descremada viene cortado en rodajas y es empacado en barras de 2 libras, lo cual rinde alrededor de 42 porciones (porciones de ¾ onzas o 1 rodaja) de queso.

## ALMACENAMIENTO

- Almacene los paquetes sin abrir de mezcla de queso americano y de leche descremada en el refrigerador hasta que esté listo para ser usado.
- Después de abrirlo, vuelva a envolver el queso herméticamente en un papel de envoltura limpio y almacénelo en el refrigerador.
- No es recomendado que lo congele.
- 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 visite: http://www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmfd107_NSLP_CACF_SFSP_CSFP_FDPIR_TEFAP_CI-StorandInvMgmt.pdf

## USOS Y RECOMENDACIONES

- Sirva la mezcla de queso Americano y leche descremada directamente del paquete en sándwiches o sobre ensaladas.
- Úselo en sopas, cazuelas, o panes.
- Derrítalo sobre una tostada para un bocado fácil, o sírvalo con fruta cortada en pedazos.
- Cuando se utiliza como un ingrediente en sopas o platos calientes, retire el plato del fuego y luego añada el queso hasta que se derrita.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 2 onzas de queso procesado cuenta como 1 taza en el Grupo de Lácteos de “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 3 tazas.
- 1 rodaja de mezcla de queso americano y de leche descremada proporciona el 10% del calcio diario necesario.

## INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si usted ve moho en el queso, corte al menos 1 pulgada a todo alrededor de la mancha de moho; no corte a través del molde con el cuchillo. Cúbralo bien con papel de envoltura limpio.

## OTROS ENLACES INFORMATIVOS

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ¾ onzas (21g) mezcla de queso Americano y de queso de leche descremada

| Cantidad Por Porción | | | |
|---|---|---|---|
| **Calorías** | 50 | Calorías de grasas | 25 |
| | | | **% de Valor Diario*** |
| **Grasa Total** 3g | | | **5%** |
| Grasas Saturadas 2g | | | **9%** |
| Grasas *Trans* 0g | | | |
| **Colesterol** 10mg | | | **4%** |
| **Sodio** 340mg | | | **14%** |
| **Total de Carbohidratos** 2g | | | **1%** |
| Fibra Dietética 0g | | | **0%** |
| Azúcar 0g | | | |
| **Proteína** 4g | | | |
| Vitamina A | 4% | Vitamina C | 0% |
| Calcio | 10% | Hierro | 0% |

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

# CUADRADITOS DE ARROZ Y QUESO

## RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

## Ingredientes

- 1 taza mezcla de queso americano y de leche descremada, cortado en pedazos pequeños
- 3 tazas arroz blanco, cocido
- ½ taza perejil fresco, picado (si lo desea)
- ¼ taza cebolla, picada
- ½ cucharadita sal
- 3 huevos, batidos
- 1 ½ tazas leche evaporada
- 1 cucharadita de salsa Inglesa (si lo desea)
- Aceite antiadherente en aerosol

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F y cubra un recipiente para Hornear de 9x9 pulgadas con aceite antiadherente en aerosol.
2. En un tazón, combine el arroz, queso, cebolla, y sal. Si usa perejil, añádalo también.
3. En un tazón aparte, combine los huevos y la leche. Si está usando salsa Inglesa, añádala también. Viértalo sobre el arroz. Mézclelo bien.
4. Viértalo en un recipiente de hornear de 9x9 pulgadas.
5. Hornee hasta que esté un poco firme, alrededor de 35 a 40 minutos. Córtelo en cuadraditos para servirlo.

| Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 cuadradito) de Cuadraditos de Arroz y Queso | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Calorías** | 190 | **Colesterol** | 100 mg | **Azúcar** | 0g | **Vitamina C** | 2mg |
| **Calorías de Grasas** | 60 | **Sodio** | 230mg | **Proteína** | 11g | **Calcio** | 237mg |
| **Grasa Total** | 7g | **Total de Carbohidratos** | 22 g | **Vitamina A** | 83 ER | **Hierro** | 2mg |
| **Grasa Saturada** | 3.5g | **Fibra Dietética** | 0g | | | | |

*Receta adaptada del "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"*

# PIMIENTOS RELLENOS VEGETARIANOS

## RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

## Ingredientes

- 1 Taza de queso americano y leche descremada, cortado en pedazos
- 2 huevos
- 1 taza leche en polvo descremada
- 1 ½ tazas arroz blanco, cocido
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) maíz bajo en sodio, escurrido
- 1 cebolla, picada
- ½ cucharadita pimienta negra
- 1 ½ cucharaditas ajo en polvo
- 3 pimientos verdes medianos, cortados por mitad, sin el centro
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) tomates bajos en sodio, escurridos y cortados

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En un tazón grande, combine los huevos, leche en polvo descremada, arroz, queso, maíz, cebolla, pimienta negra, y ajo en polvo.
3. Coloque las mitades de pimientos verdes en un recipiente para hornear de 9x9 pulgadas.
4. Con una cuchara vierta la mezcla dentro de las mitades de los pimientos hasta que estén bien llenos. Vierta los tomates sobre los pimientos.
5. Hornéelos alrededor de 35 a 40 minutos.

| Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ½ pimiento) de Pimientos Rellenos Vegetarianos | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Calorías** | 250 | **Colesterol** | 81mg | **Azúcar** | 16g | **Vitamina C** | 59mg |
| **Calorías de las Grasas** | 40 | **Sodio** | 470mg | **Proteína** | 18g | **Calcio** | 428mg |
| **Grasa Total** | 3g | **Total de Carbohidratos** | 37g | **Vitamina A** | 165 ER | **Hierro** | 3mg |
| **Grasa Saturada** | 1.5g | **Fibra Dietética** | 3g | | | | |

*Receta adaptada del "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"*

Estas recetas, presentadas por USDA, no han sido probadas o estandarizadas. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades