



POLLO, ENLATADO

Fecha: Octubre 2012

Código: 110302

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El pollo enlatado deshuesado está completamente cocido en forma ligera, sin piel y es carne oscura de aves o gallos, y ha sido envasado en un caldo ligeramente salado.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- El pollo enlatado viene empacado en latas de 16 onzas. Una lata de pollo rinde alrededor de 5 porciones (porciones de 3 onzas).

ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene el pollo restante abierto en un recipiente hermético que no sea metálico, y refrigérelo. Úselo dentro de 3 días.
- 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 totalmente cocidos, por lo que es seguro comerlos sin cocinar.
- Si se calientan, sívalos de inmediato o refrigere los sobrantes en un recipiente que no sea metálico.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Añada pollo enlatado a quesadillas, enchiladas, tacos, o espaguetis para una comida rápida.
- El pollo enlatado puede ser usado en sopas, cazuelas, o ensalada de pollo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 onza de pollo cocido cuenta como 1 onza en el Grupo de Proteínas de “MyPlate”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 5 ½ onzas. Una porción de carne es alrededor de 3 onzas.
- El pollo proporciona proteína y minerales.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

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

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 3 onzas (85g) pollo enlatado, escurrido

Cantidad Por Porción

Calorías	140	Calorías de grasas	45
% de Valor Diario*			
Grasa Total 5g			8%
Grasas Saturadas 1.5g			0%
Grasas <i>Trans</i> 0g			
Colesterol 70mg			23%
Sodio 230mg			10%
Total de Carbohidratos 0g			0%
Fibra Dietética 0g			0%
Azúcar 0g			
Proteína 23g			
Vitamina A 0%		Vitamina C 0%	
Calcio 2%		Hierro 6%	

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

SOPA DE POLLO CON ARROZ

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 lata (12 ½ onzas) pollo, sin escurrir
- 5 tallos de apio, picados
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharadita pimienta negra
- 1 cucharada perejil
- 4 tazas agua
- 1 cucharada margarina
- 1 taza de arroz, sin cocinar
- 1 lata (aprox. 15 oz) zanahorias bajas en sodio, escurridas
- 1 lata (aprox. 15 oz) judías verdes, bajas en sodio, escurridas

Preparación

1. En una olla grande, a fuego alto, combine el pollo, apio, cebolla, pimienta, perejil y agua. Revuélvalo y déjelo hervir. Redúzcale el fuego a bajo y cocínelo, cubierto, durante 35 minutos.
2. Cocine el arroz de acuerdo a las indicaciones del paquete.
3. Añada las zanahorias, judías verdes, y el arroz cocido a la olla grande y cocínelo durante 5 minutos más a fuego medio. Sirva caliente.

Calorías	280	Colesterol	50mg	Azúcar	5g	Vitamina C	11mg
Calorías de las Grasas	50	Sodio	368mg	Proteína	20g	Calcio	80mg
Grasa Total	6g	Total de Carbohidratos	35g	Vitamina A	420 ER	Hierro	4mg
Grasa Saturada	1.5g	Fibra Dietética	5g				

Receta adaptada del "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"

POLLO FÁCIL Y DIP DE QUESO

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES DE APERITIVOS

Ingredientes

- 1 lata (12 ½ onzas) pollo, escurrido
- 2 cucharaditas condimento de taco de sal reducida del paquete (o use en su lugar 1 cucharadita de chile en polvo)
- 1 taza queso cheddar bajo en grasa, rallado
- 6 onzas de chips de tortilla sin sal, bajas en grasa

Preparación

1. Coloque el pollo y el condimento para tacos en una sartén mediana; cocine a fuego medio durante 3 a 4 minutos
2. Coloque el pollo y la mezcla de condimento para tacos en un tazón.
3. Espolvoree el queso rallado sobre el pollo caliente y la mezcla de condimento para tacos.
4. Sírvalo con chips de tortilla.

Recomendación

Se pueden añadir vegetales picados como cebollas, pimientos verdes o rojos, u hongos a la mezcla de pollo y taco mientras se calienta.

Calorías	230	Colesterol	45mg	Azúcar	0g	Vitamina C	0mg
Calorías de Grasas	50	Sodio	300mg	Proteína	21g	Calcio	129mg
Grasa Total	6g	Total de Carbohidratos	23g	Vitamina A	18 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	2g	Fibra Dietética	2g				

Receta proporcionada por "USDA FNS, Food Distribution Division", 2009.