



SALSA DE ARÁNDANOS ROJOS, ENLATADOS

Fecha: Agosto 2012

Código: 100213

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La salsa de arándanos rojos enlatada viene colada, es un producto gelatinoso, o semi-gelatinoso preparado con arándanos rojos limpios y maduros, endulzantes, y agua.
- La salsa de arándanos rojos está hecha de jugo de arándanos rojos, jugo de concentrado de arándanos rojos, agua, endulzantes, y ácido ascórbico (vitamina C). No contiene colores o sabores agregados.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La salsa de arándanos rojos viene empacada en latas de 15.5 onzas, lo cual rinde alrededor de 3.5 porciones (porciones de ½ taza).

ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene la salsa de arándanos rojos abierta restante en un recipiente hermético que no sea metálico, y refrigérelo.
- Busque la fecha que indique en la lata “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

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Los productos enlatados están totalmente cocidos, por lo que es seguro comerlos sin cocinar.
- Si los calienta, sívalos inmediatamente o refrigere los sobrantes en un recipiente que no sea metálico.

USOS Y RECOMENDACIONES

- La salsa de arándanos rojos puede ser servida a temperatura ambiente o refrigerada como guarnición sobre carne de aves de corral o carne de cerdo.
- Use la salsa de arándanos rojos como un condimento para sándwich o como una base para salsas, tales como salsa de barbacoa.
- Use la salsa de arándanos rojos enlatada en postres de frutas tales como pasteles.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de salsa de arándanos rojos cuenta como ½ taza en el Grupo de Frutas de “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 2 tazas de fruta.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata.**
- Si la comida en lata tiene mal olor, o el líquido 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: ½ taza (82g) salsa de arándanos rojos enlatada

Cantidad Por Porción

Calorías 210 **Calorías de Grasa** 0

% de Valor Diario*

Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa <i>Trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 40mg	2%
Total de Carbohidratos 54g	18%
Fibra Dietética 1g	6%
Azúcar 53g	
Proteína 0g	

Vitamina A 0%	Vitamina C 5%
Calcio 0%	Hierro 2%

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

CRUJIENTES DE ARÁNDANOS ROJOS-MANZANAS

RINDE PARA 8 PORCIONES

Ingredientes

- 4 manzanas, sin el centro, cortada en rodajas finas
- 1 lata (16 onzas) salsa de arándanos rojos
- 2 cucharaditas margarina, derretida
- 1 taza harina de avena, sin cocinar
- 1/3 taza azúcar morena (o azúcar regular)
- 1 cucharadita canela

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. En un tazón, combine la salsa de arándanos y manzanas. Vierta la mezcla en un molde de 8x8 pulgadas
3. Combine la margarina derretida con la harina de avena, azúcar morena y canela hasta que estén bien mezclados. Espárzala sobre la mezcla de arándanos rojos y manzanas.
4. Cúbralo y hornee durante 15 minutos.
5. Destápelo y hornee durante 10 minutos más hasta que la cobertura este crujiente y dorada.
6. Sírvalo caliente o frío.

Calorías	200	Colesterol	0mg	Azúcar	37g	Vitamina C	4mg
Calorías de Grasa	20	Sodio	20mg	Proteína	2g	Calcio	22mg
Grasa Total	2g	Total de Carbohidratos	50g	Vitamina A	12 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	3g				

Receta adaptada del "SNAP-ED Connection Recipe Finder"

ASADO DE CERDO GLASEADO

RINDE ALREDEDOR DE 7 PORCIONES

Ingredientes

- 1 lata (16 onzas) salsa de arándanos rojos
- 1/3 taza jugo de naranja
- 1/2 cucharadita cáscara de naranja, rallada
- 1/2 cucharadita salvia seca (si lo desea)
- 2 1/2-libras a 3 1/2-libras de carne de cerdo deshuesada para asado
- 1/2 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta negra molida

Preparación

1. En una sartén mediana, combine la salsa de arándanos rojos, jugo de naranja, y cáscara de naranja. Si está usando salvia, añádala también. Lleve la mezcla a ebullición a fuego medio. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Ponga a un lado una taza de salsa cocida para servirla con la carne de cerdo cocida.
2. Coloque el asado de cerdo en una asadera para hornear de 13x9 pulgadas. Sazone con sal y pimienta. Hornee, sin tapar, durante 1 hora hasta que la temperatura interna alcance los 160°F en un termómetro para carnes. Vierta la salsa sobre la carne a menudo mientras se hornea. Deseche cualquier salsa sin usar.
3. Deje reposar el asado por 10 minutos antes de servir. Sirva la salsa que se había reservado, ya sea caliente o a temperatura de ambiente.

Calorías	340	Colesterol	110mg	Azúcar	22g	Vitamina C	6mg
Calorías de Grasa	100	Sodio	250mg	Proteína	35g	Calcio	27mg
Grasa Total	11g	Total de Carbohidratos	23g	Vitamina A	6 ER	Hierro	2mg
Grasa Saturada	4g	Fibra Dietética	1g				

Receta adaptada del "Ocean Spray".