



## SOPA DE CREMA DE HONGOS, Lista para servir

Fecha: Mayo 2013

Código: 110164

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La sopa de crema de hongos es una sopa a base de crema, lista para comer.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La Sopa de crema de hongos viene empacada en cartones de 22 onzas. Cada cartón proporciona 3.5 porciones (porciones de 6 onzas fluidas).

### ALMACENAMIENTO

- Almacene las sopas de crema de hongos sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrir, almacene los restos de sopa de crema de hongos en su cartón, cerrado herméticamente en el refrigerador.
- Busque la fecha en el cartón que indique “Mejor 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/facts/biubguidance.htm>.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- Las sopas listas para comer están completamente cocinadas y no necesitan mezclarse con agua o leche.
- Si se calienta, sívala de inmediato o refrigere las sobras en un recipiente que no sea metálico.
- Sirva la sopa de crema de hongos como plato principal o como un aperitivo.
- Use la sopa de crema de hongos como base para otros platos principales, guisos, salsas o cazuelas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 taza de sopa de crema de hongos cuenta como ½ taza en el Grupo de Vegetales de “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 2 ½ tazas de vegetales

### SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si el cartón está goteando o los extremos están abultados, **deseche el cartón**.
- Si la comida tiene mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrir el cartón, **deseche el cartón**.

### 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 tazas (90g) sopa de crema de hongos, sodio reducido

#### Cantidad por Porción

**Calorías** 65 **Calorías de grasa** 0

		% de Valor Diario*
<b>Grasa Total</b>	2 g	<b>3%</b>
Grasa Saturada	.6g	<b>0%</b>
Grasa <i>Trans</i>	0g	
<b>Colesterol</b>	4mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b>	480 mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohidrato</b>	10g	<b>1%</b>
Fibra Dietética	.8g	<b>0%</b>
Azúcar	3g	
<b>Proteína</b>	1.5g	
Vitamina A	0 %	Vitamina C 0%
Calcio	2%	Hierro 0%

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

## HORNEADO DE POLLO, BRÓCOLI Y ARROZ CON QUESO

RINDE ALREDEDOR DE 12 PORCIONES

### Ingredientes

- 5 tazas agua
- 2 ½ tazas arroz
- ¼ taza cebolla picada
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 1 diente de ajo
- 1 taza leche
- 1 lata sopa crema de hongos
- ¼ cucharadita sal
- 2 tazas pollo a tiras, cocido
- 2 tazas piezas de brócoli
- ¾ taza queso cheddar grasa reducida, rallado

### Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F. En una olla grande ponga a hervir el agua. Añada el arroz, cebolla, y ajo. Cocine por unos 20 minutos hasta que el arroz esté suave.
2. Mientras el arroz se está cocinando, combine la leche, sopa, sal, y pimienta y mezcle bien. Cuando el arroz esté listo, combínelo con la mezcla de leche, pollo y brócoli, mézclelo bien.
3. Engrase una bandeja de hornear de 9 x 13 y vierta la mezcla dentro de la bandeja. Hornee en el horno precalentado por 18 minutos. Espolvoree con el queso. Hornee por otros 6 minutos hasta que el queso se derrita. Sirva inmediatamente.

#### Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) Horneado de pollo, brócoli y arroz con queso

<b>Calorías</b>	240	<b>Colesterol</b>	25mg	<b>Azúcar</b>	2g	<b>Vitamina C</b>	8.4mg
<b>Calorías de grasa</b>	25	<b>Sodio</b>	320mg	<b>Proteína</b>	13g	<b>Calcio</b>	80mg
<b>Grasa Total</b>	2.5g	<b>Total Carbohidratos</b>	39g	<b>Vitamina A</b>	50 ER	<b>Hierro</b>	1.8mg
<b>Grasa Saturada</b>	1g	<b>Fibra Dietética</b>	2g				

Receta Adaptada del Snap Ed Recipe Finder

## CAZUELA DE ATÚN, RÁPIDA

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

### Ingredientes:

- 4 tazas agua
- 5 oz fideos de huevo
- 10 oz sopa crema de hongos
- 1/3 taza leche descremada
- 1 lata atún
- 1 taza guisantes verdes (congelados)
- 1 taza migas de pan

### Preparación:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Ponga 1 cuarto de galón de agua a hervir en una olla grande y cocine los fideos de huevo en el agua por 2 minutos.
3. Luego, cubra la olla, retírela del fuego y déjela reposar por 10 minutos.
4. Mientras tanto, mezcle la sopa y la leche en un tazón.
5. Combine el atún y los guisantes con la mezcla y viértalo en una cazuela de 1 cuarto de galón..
6. Escorra los fideos bien y combínelos con la mezcla de atún.
7. Espolvoree con migas de pan.
8. Hornee por 30 minutos.

#### Información Nutricional para 1/6 de la receta de Cazuela de Atún, Rápida

<b>Calorías</b>	240	<b>Colesterol</b>	30mg	<b>Azúcar</b>	4g	<b>Vitamina C</b>	4.8mg
<b>Calorías de grasa</b>	40	<b>Sodio</b>	280mg	<b>Proteína</b>	15g	<b>Calcio</b>	80mg
<b>Grasa Total</b>	4.5g	<b>Total Carbohidratos</b>	35g	<b>Vitamina A</b>	90 ER	<b>Hierro</b>	9mg
<b>Grasa Saturada</b>	1g	<b>Fibra Dietética</b>	3g				

Receta Adaptada del Snap Ed Recipe Finder