



TORONJA, FRESCA

Fecha: Diciembre 2012

Código: 900520, 900521, 900523

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La toronja, fruta entera, es clasificada No. 1 o más fresca, por USDA.
- Las toronjas pueden ser rojas sin semillas, rosadas sin semillas, o blancas sin semillas.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- 900523: bolsa de 3 libras (alrededor de 6 por bolsa)
- 900521: bolsa de 5 libras (alrededor de 10 por bolsa)
- 900520: bolsa de 1 libra (alrededor de 2 por bolsa)

ALMACENAMIENTO

- La toronja es mejor cuando se almacena en el refrigerador.
- Almacene la toronja cortada en un recipiente que no sea metálico en el refrigerador.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD a: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

USOS Y RECOMENDACIONES

- La toronja fresca es un aperitivo rápido y fácil o parte de un desayuno nutritivo. Sívala cortada en mitades.
- La toronja cortada en secciones hace una gran adición a las ensaladas de frutas o ensaladas verdes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ toronja proporciona ½ taza de fruta en el Grupo de Frutas de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor 2 tazas de frutas.
- ½ toronja proporciona el 70% de la cantidad diaria de vitamina C recomendada.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ toronja mediana (½ taza)

Cantidad Por Porción

Calorías 40 **Calorías de Grasa** 0

% de Valor Diario*

Grasa Total 0g	0%
Grasas Saturadas 0.5g	0%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Total de Carbohidratos 10g	3%
Fibra Dietética 1g	5%
Azúcar 9g	
Proteína 1g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 70%
Calcio 2%	Hierro 0%

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

ENSALADA CÍTRICA

RINDE PARA 8 PORCIONES

Ingredientes

- 1 toronja, pelada y picada
- 1 naranja, pelada y picada
- 1 taza de zanahoria, picada
- 1 cebolla roja, picada
- 10 tazas lechuga, cortada en piezas
- 2 cucharadas vinagre de cidra
- 1 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 cucharada agua
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 8 cucharadas nueces picadas (si lo desea)

Preparación

1. Combine la toronja, naranja, zanahorias, cebolla, y lechuga en un tazón grande.
2. Mezcle los ingredientes restantes en un tazón pequeño, revolviéndolo con una batidora de mano o un tenedor hasta combinarlo.
3. Vierta suavemente el aderezo sobre los vegetales.
4. Si está usando nueces, espolvoréelas encima.

Información Nutricional para 1 porción de Ensalada Cítrica							
Calorías	150	Colesterol	0mg	Azúcar	5g	Vitamina C	30mg
Calorías de Grasa	100	Sodio	105mg	Proteína	4g	Calcio	64mg
Grasa Total	11g	Total de Carbohidratos	11g	Vitamina A	324 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	1g	Fibra Dietética	4g				

Receta adaptada del "SNAP-ED Connection Recipe Finder"

MITADES DE TORONJAS ASADAS

RINDE ALREDEDOR DE 2 PORCIONES

Ingredientes

- 1 Toronja fresca, partida por mitad
- 2 cucharaditas azúcar
- ¼ cucharadita canela molida

Preparación

1. Precaliente la parrilla.
2. Espolvoree el azúcar y la canela en ambas mitades de la toronja y colóquelas en una bandeja para hornear.
3. Cocínelas hasta que el azúcar se derrita y empiece a burbujear.

Recomendación

También puede hacer esto en una tostadora, utilizando el ajuste de la parrilla.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ½ fruta) de Mitades de Toronjas Asadas							
Calorías	60	Colesterol	0mg	Azúcar	13g	Vitamina C	44mg
Calorías de Grasa	0	Sodio	0mg	Proteína	1g	Calcio	19mg
Grasa Total	0g	Total de Carbohidratos	15g	Vitamina A	59 ER	Hierro	0mg
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	2g				

Receta adaptada de Food.com