



JUDÍAS VERDES, BAJAS EN SODIO, ENLATADAS

Fecha: Agosto 2012 Código: 100306

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Las judías verdes enlatadas son clasificadas Grado B o mejor por USDA.
- Las judías verdes enlatadas son un alimento bajo en sodio.
- Las judías verdes enlatadas vienen enteras, cortadas, o longitudinalmente cortadas en rodajas (estilo francés).

EMPAQUE Y RENDIMIENTO

- Cada lata contiene alrededor de 15 ½ onzas, la cual rinde alrededor de 1 ½ tazas o 3 ½ porciones (porciones de ½ taza) después de cocidas y escurridas.

ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene el restante de judías verdes abiertas en un recipiente hermético que no sea metálico y refrigérelas.
- 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 visitar el sitio Web de FDD a: <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 los calienta, sívalos inmediatamente o refrigere los sobrantes en un recipiente que no sea metálico.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Sirva las judías verdes enlatadas calientes, úselas en una variedad de platos principales, sopas, y ensaladas.

Los Valores Nutritivos en la etiqueta Informativa de Nutrición pertenecen a la Base de Datos de Nutrición Nacional para Referencia Estándar de USDA, o son un promedio de valores de los proveedores que suministran alimentos aprobados por USDA. Favor de consultar la etiqueta Informativa de Nutrición del producto o la lista de ingredientes para obtener información específica del producto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

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 (78g) judías verdes, bajas en sodio, enlatadas, escurridas

Cantidad Por Porción

Calorías 14 Calorías de Grasa 0

		% de Valor Diario*
Grasa Total	0g	0%
Grasa Saturada	0g	0%
Grasa <i>Trans</i>	0g	
Colesterol	0mg	0%
Sodio	140mg	5%
Total de Carbohidratos	3g	1%
Fibra Dietética	2g	8%
Azúcar menos de	1g	
Proteína	1g	
Vitamina A	6%	Vitamina C 6%
Calcio	2%	Hierro 4%

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

DELICIA DE JUDÍAS VERDES

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 taza cebolla, picada
- 1 cucharadita ajo, finamente picado
- 1 lata (alrededor 15 onzas) judías verdes bajo en sodio, escurridos
- Aceite antiadherente en aerosol

Preparación

Rocíe una sartén con aceite antiadherente en aerosol. Cocine las cebollas y ajo hasta que estén blandas. Añada las judías verdes y caliéntelas completamente.

Información Nutricional para 1 porción (½ taza) de Delicia de Judías Verdes							
Calorías	30	Colesterol	0mg	Azúcar	3g	Vitamina C	6mg
Calorías de Grasa	0g	Sodio	75mg	Proteína	1g	Calcio	31mg
Grasa Total	0g	Total de Carbohidratos	6g	Vitamina A	13 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	2g				

Receta adaptada del "SNAP-ED Connection Recipe Finder, <http://recipefinder.nal.usda.gov/>"

ENSALADA DE JUDÍAS VERDES Y ATÚN

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- 1 paquete de macarrones en coditos de 14 onzas
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) judías verdes bajas en sodio, escurridos
- ½ lata (alrededor de 6 onzas) atún empacado en agua, escurrido y suelto con un tenedor
- ½ taza de pepinillos dulces, picados (si lo desea)
- ½ taza de cebollas, picadas
- 1 taza de yogur sin sabor y bajo en grasa
- ½ taza de mayonesa ligera
- 1 ½ cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de pimienta

Preparación

1. Prepare los macarrones en coditos de acuerdo a las instrucciones del paquete y escúrralos.
2. Añada las judías verdes, cebollas, y atún. Si está usando pepinillos dulces, añádalos también.
3. Combine el yogur, la mayonesa, el jugo de limón y la pimienta, mézclelo con lo mezcla de macarrones.
4. Enfríelo antes de servir.

Información Nutricional para 1 porción de Ensalada de Judías Verdes y Atún							
Calorías	310	Colesterol	20mg	Azúcar	7g	Vitamina C	4mg
Calorías de Grasa	60	Sodio	333mg	Proteína	15g	Calcio	89mg
Grasa Total	6g	Total de Carbohidratos	47g	Vitamina A	17 ER	Hierro	2mg
Grasa Saturada	1g	Fibra Dietética	3g				

Receta adaptada del "SNAP-ED Connection Recipe Finder, <http://recipefinder.nal.usda.gov/>"