



JUGO DE ARÁNDANOS ROJOS Y MANZANA, SIN AZÚCAR, EMBOTELLADO

Fecha: Noviembre 2012

Código: 100899

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El jugo de arándanos rojos y manzana embotellado y sin azúcar es 100% jugo de fruta sin azúcar añadida o endulzantes.
- El jugo de arándanos rojos y manzana contiene vitamina C añadida.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- El jugo de arándanos rojos y manzana viene empacado en botellas plásticas de 64 onzas, lo que rinde alrededor de 16 porciones (porciones de ½ taza).

ALMACENAMIENTO

- Almacene las botellas plásticas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene el jugo sobrante en un recipiente cerrado herméticamente y refrigérelo.
- 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>

USOS Y RECOMENDACIONES

- El jugo de arándanos rojos y manzana es una bebida deliciosa que se sirve fría.
- Mezcle el jugo de arándanos rojos y manzana con hielo, fruta picada, y agua mineral para hacer una bebida afrutada.
- Congele el jugo en bandejas de cubos de hielo con palillos incrustados para hacer una paleta fácil para un refrigerio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de jugo de arándanos rojos y manzana cuenta como ½ taza en el Grupo de Frutas de “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 2 tazas de fruta.
- ½ taza de jugo de arándanos rojos y manzana proporciona el 50% de la cantidad diaria de vitamina C.

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 (115g) de jugo de arándanos rojos y manzana, sin azúcar

Cantidad Por Porción	
Calorías	60
Calorías de Grasa	0
	% de Valor Diario*
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa <i>Trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 5mg	0%
Total de Carbohidratos 17g	6%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcar 15g	
Proteína 0g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 50%
Calcio 0%	Hierro 0%

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

BEBIDA DE ARÁNDANOS ROJOS Y MANZANA

RINDE ALREDEDOR DE 2 PORCIONES

Ingredientes

- 1 ½ taza jugo de arándanos rojos y manzana
- ½ taza jugo de naranja
- ½ taza agua mineral

Preparación

1. Combine ¾ de taza de jugo de arándanos rojos y manzana y ¼ taza de jugo de naranja en 2 vasos altos.
2. Vierta ¼ taza de agua mineral en cada vaso, luego llénelos con cubos de hielo o hielo picado.

Información Nutricional para 1 porción (10 oz) de Bebida de Arándanos Rojos y Manzana							
Calorías	130	Colesterol	0mg	Azúcar	17g	Vitamina C	68mg
Calorías de Grasa	0	Sodio	10mg	Proteína	0g	Calcio	18mg
Grasa Total	0g	Total de Carbohidratos	31g	Vitamina A	4 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	0 g				

Receta adaptada del "Oceanspray.com".

BATIDO DE FRUTA DE ARÁNDANOS ROJOS Y MANZANA PARA EL DESAYUNO

RINDE ALREDEDOR DE 2 PORCIONES

Ingredientes

- 1 taza jugo de arándanos rojos y manzana
- 1 taza yogur sin sabor o de vainilla bajo en grasa
- 1 taza fruta mixta enlatada, escurrida

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mézclelo hasta que se combine bien y esté homogéneo.

Sugerencias

Pruebe usar bayas mixtas congeladas, peras enlatadas, o duraznos enlatados en lugar de fruta mixta enlatada.

Información Nutricional para 1 porción de Batido de Fruta de Arándanos Rojos y Manzana para el Desayuno							
Calorías	217	Colesterol	7mg	Azúcar	40g	Vitamina C	52mg
Calorías de la Grasa	20	Sodio	95mg	Proteína	7g	Calcio	234mg
Grasa Total	2g	Total de Carbohidratos	44g	Vitamina A	29 ER	Hierro	0.5mg
Grasa Saturada	1.3g	Fibra Dietética	1.5g				

Receta adaptada del "Motts.com".