



JUGO, TOMATE, BOTELLA

Fecha: Noviembre 2012 Código: 100898

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El jugo de tomate enlatado es 100% jugo sin azúcar o edulcorantes agregados. Sal puede ser agregada.
- El jugo de tomate está reforzado con vitamina C.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- El jugo de tomate está empacado en botellas plásticas de 64 onzas, lo cual rinde alrededor de 16 porciones (de ½ taza cada una).

ALMACENAMIENTO

- Almacene las botellas plásticas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrir, almacene el jugo en un recipiente hermético y refrigérelo.
- Busque la fecha en la botella 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 tomate puede ser servido caliente o frío, como una bebida o merienda.
- Mezcle el jugo de tomate con pimientos picados, pepinos, cebollas y cilantro (si gusta), para hacer una sopa fría, rápida y fácil.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de jugo de tomate cuenta como ½ taza del Grupo de Vegetales de “MyPlate”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.
- ½ taza de jugo de tomate proporciona el 10% de la cantidad diaria de vitamina C recomendada y el 35% de la cantidad diaria recomendada de vitamina A.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida en la lata tiene un 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 (4 onzas) jugo de tomate en botella

Cantidad Por Porción

Calorías 20 **Calorías de Grasas** 0

% de Valor Diario*

Total Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa <i>Trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 330mg	14%
Total Carbohidratos 5g	2%
Fibra Dietética 1g	2%
Azúcar 4g	
Proteína 1g	
Vitamina A 35%	Vitamina C 10%
Calcio 1%	Hierro 2%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2000 calorías.

CAZUELA DE CARNE Y TOMATE

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- ½ libra de fideos de huevo, sin cocinar
- 1 libra de carne magra molida (puede usar también carne de pavo molida)
- 1 cebolla, picada
- 1 pimiento verde, picado
- ¾ tazas de queso cheddar reducido en grasa, rallado
- 1 ½ tazas jugo de tomate
- 2 tazas maíz, congelado, descongelado (puede también usar maíz enlatado)

Preparación

1. Cocine los fideos de huevo de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escorra bien.
2. En una sartén mediana, cocine la carne hasta que ya no esté rosada y esté bien cocida.
3. Agregue la cebolla y pimientos y cocine hasta que se suavicen, alrededor de 5 minutos.
4. Mézclele el jugo de tomate, maíz y los fideos cocidos y cocine hasta que estén completamente calientes.
5. Espolvoree con queso y cocine hasta que el queso este derretido.

Nutrition Information for 1 serving (about 1 cup) of Beef and Tomato Skillet					
Calorías	430	Colesterol	95 mg	Azúcar	4 g
Calorías de Grasa	130	Sodio	430 mg	Proteína	31 g
Grasa Total	15 g	Total Carbohidratos	44 g	Vitamina A	67 RAE
Grasa Saturada	7 g	Fibra Dietética	3 g	Vitamina C	32 mg
				Calcio	293 mg
				Hierro	4 mg

Receta adaptada de SNAP-ED Connection Recipe Finder

ARROZ ESTILO ESPAÑOL

RINDE PARA 4 PORCIONES

Ingredientes

- 4 tazas jugo de tomate
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 taza arroz blanco sin cocinar
- 1 cucharadita hojas de albahaca secas (si lo desea)
- ¼ cucharadita polvo de ajo
- 2 tazas vegetales mixtos congelados

Preparación

1. Caliente aceite en una sartén a fuego medio. Añada el arroz y cocine por 30 segundos, removiendo constantemente.
2. Agregue jugo de tomate y ajo en polvo y caliente hasta hervir. Si usa albahaca, agréguela también. Reduzca el fuego a bajo, cúbralo y cocine por 15 minutos.
3. Agregue los vegetales a la sartén. Cubra y cocine por 10 minutos o hasta que el arroz y los vegetales estén suaves y la mayor parte del líquido se evapore.

Información Nutricional para 1 porción de Arroz Estilo Español					
Calorías	250	Colesterol	0mg	Azúcar	10g
Calorías de Grasas	30	Sodio	160mg	Proteína	6g
Grasa Total	3g	Total Carbohidratos	48g	Vitamina A	308 ER
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	5g	Vitamina C	55mg
				Calcio	50mg
				Hierro	3mg

. Receta adaptada de V8juice.com

Estas recetas, presentadas por USDA, no han sido probadas o estandarizadas. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades