



LECHE, EVAPORADA

Fecha: Noviembre 2012 Código: 110162

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La leche evaporada está clasificada Tipo 1 por USDA, y está reforzada con vitamina D. La leche es de larga duración, preparada por proceso de calentamiento de leche entera hasta que el 60% de agua se evapora.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La leche evaporada está envasada en latas de 12 onzas, lo cual es alrededor de 1 ½ taza o 3 porciones (porciones de ½ taza).

ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene el restante de leche evaporada ya abierta en un recipiente hermético que no sea metálico y refrigérela.
- 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:

<http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

USOS Y RECOMENDACIONES

- La leche evaporada puede ser usada como una alternativa baja en grasa en lugar de crema en salsas y sopas.
- Para usar en lugar de leche fresca mezcle ¼ taza de leche evaporada con agua y añada a recetas como panes, pastelillos, sopas, salsas, puré de papas y natillas.
- La leche evaporada no es lo mismo que “leche condensada azucarada” y no debe ser usada como un sustituto en recetas.

NUTRITION INFORMATION

- ½ taza de leche evaporada cuenta como 1 taza en el Grupo de Lácteos de “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías la recomendación diaria es de alrededor de 3 tazas.
- ½ taza de leche evaporada proporciona más del 30% de la cantidad diaria de calcio recomendada.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

- 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 oz) leche evaporada

Cantidad Por Porción

Calorías 170 Calorías de Grasa 90

		% de Valor Diario*
Grasa Total	10g	15%
Grasa Saturada	6g	30%
Grasa Trans	0g	
Colesterol	35mg	0%
Sodio	30mg	12%
Total de Carbohidratos	13g	4%
Fibra Dietética	0g	0%
Azúcar	13g	
Proteína	9g	
Vitamina A	6%	Vitamina C 4%
Calcio	35%	Hierro 2%

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

MACARRONES CON QUESO CLÁSICO

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- ½ taza de leche evaporada
- 2 tazas macarrones sin cocinar (coditos, espirales o conchitas)
- ½ taza cebolla picada
- 1 huevo mediano, batido
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 ¼ tazas (4 oz) queso cheddar bajo en grasa, rallado
- Aceite antiadherente en aerosol

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F. Cubra una cazuela para hornear de 8x8-pulgadas con aceite antiadherente en aerosol
2. Cocine los macarrones de acuerdo a las instrucciones. (No añada sal al agua en que se cocinan.) Escurra y deje a un lado.
3. Rocíe una sartén ligeramente con aceite antiadherente en aerosol. Agregue la cebolla y cocine por alrededor de 3 minutos.
4. En otro tazón, combine los macarrones, cebolla, huevo, queso, leche y pimienta y mezcle bien.
5. Coloque la mezcla en la cazuela.
6. Hornee por 25 minutos o hasta que esté burbujeando. Déjelo reposar por 10 minutos antes de servir.

Información Nutricional para 1 porción (2/3 taza) de Macarrón con Queso Clásico

Calorías	220	Colesterol	40 mg	Azúcar	4 g	Vitamina C	1 mg
Calorías de Grasas	40	Sodio	180 mg	Proteína	13 g	Calcio	170 mg
Grasa Total	4.5 g	Total de Carbohidrato	30 g	Vitamina A	38 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	2.5 g	Fibra Dietética	1 g				

Receta adaptada de SNAP-ED Connection Recipe Finder

CAZUELA DE CAMOTE

RINDE ALREDEDOR DE 10 PORCIONES

Ingredientes

- 1 lata (alrededor de 12 onzas) de leche evaporada
- 1 libra de camote (4 camotes medianos) o 1 lata (alrededor de 15 oz) de camote bajo en sodio
- 3 claras de huevo
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita nuez moscada (si desea)
- ½ cucharadita jengibre molido (si desea)

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Enjuague los camotes bajo agua fría y perforo con un tenedor.
3. Corte los camotes en trozos y póngalos en agua hirviendo. Cocine de 15 a 20 minutos y escurra
4. Retire la cascara de los camotes y macháquelos como puré con un batidor de mano o tenedor. Agregue el resto de ingredientes y mézclelo hasta que esté homogéneo. Si usa nuez moscada y jengibre, agréguelo también.
5. Coloque la mezcla en una bandeja para hornear de 8x8-pulgadas. Hornee hasta que la cazuela esté firme en el centro, alrededor de 40 minutos.
6. Retire del horno y déjelo reposar por 5 minutos. Corte en 10 cuadrados. Sirva caliente.

Recomendación

Si usa camote enlatado no hay necesidad de calentarlos primero.

Información Nutricional para 1 porción (1 cuadrado) de Cazuela de Camote

Calorías	110	Colesterol	5 mg	Azúcar	14g	Vitamina C	2mg
Calorías de Grasa	10	Sodio	60 mg	Proteína	3g	Calcio	70mg
Grasa Total	1.5g	Total carbohidratos	22g	Vitamina A	334 ER	Hierro	0mg
Grasa Saturada	1g	Fibra dietética	2g				

Receta adaptada de SNAP-ED Connection Recipe Finder