



VEGETALES MIXTOS, BAJOS EN SODIO, ENLATADOS

Fecha: Agosto 2012

Código: 100320

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los vegetales mixtos enlatados contienen siete vegetales: zanahorias, apio, maíz, judías verdes, guisantes, frijol lima y papas.
- Los vegetales mixtos enlatados son un alimento bajo en sodio.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Cada lata contiene alrededor de 15.5 oz, que es alrededor de 1 ½ taza o 3 ½ porciones (porción de ½ taza) después de cocinar y escurrir.

ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene los vegetales mixtos restantes en un recipiente hermético que no sea metálico y refrigérelas.
- 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>.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Los productos enlatados están completamente cocidos, por lo tanto se pueden comer sin cocinarlos, de manera segura.
- Si se calientan, sívalos inmediatamente o refrigere los restantes en un recipiente que no sea metálico.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Sirva los vegetales mixtos enlatados calientes o úselos 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 vegetales mixtos cuenta como ½ taza en el Grupo de Vegetales de MyPlate.gov. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 2½ tazas de vegetales.
- ½ taza de vegetales mixtos proporciona más del valor diario de vitamina A necesario y 10% de la fibra diaria necesaria.

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (82g) vegetales mixtos bajos en sodio enlatados, escurridos

Cantidad Por Porción

Calorías 40 Calorías de Grasa 0

		% de Valor Diario*
Grasa Total	0g	0%
Grasa Saturada	0g	0%
Grasa Trans	0g	
Colesterol	0mg	0%
Sodio	120mg	5%
Total de Carbohidratos	8g	3%
Fibra Dietética	2g	10%
Azúcar	2g	
Proteína	2g	
Vitamina A	190%	Vitamina C 4%
Calcio	2%	Hierro 2%

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

SOPA RÁPIDA DE POLLO Y VEGETALES

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 1 cebolla, picada
- 1 lata (alrededor de 15 oz) tomates con líquido, picados o triturados, bajos en sodio.
- 1 lata (alrededor de 13 oz) caldo de pollo, bajo sodio
- ½ taza pollo, cocido y picado
- 1 lata (alrededor de 15 oz) vegetales mixtos con líquido, bajo en sodio
- ¼ cucharadita tomillo, seco o molido (si desea)
- ⅛ cucharadita pimienta molida

Preparación

1. Use solamente pollo cocido (no crudo) para esta receta.
2. Pele y pique la cebolla.
3. Ponga los tomates y el caldo en una olla. Cocine a fuego medio hasta que hiervan.
4. Agregue la cebolla. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 5 minutos.,
5. Agregue la pimienta molida, vegetales mixtos y pollo. Si usa tomillo, agréguelo también. Cocine por 2 minutos.

Información Nutricional para 1 porción (1 taza) de Sopa Rápida de Pollo y Vegetales

Calorías	160	Colesterol	15mg	Azúcar	7g	Vitamina C	20mg
Calorías de Grasa	20	Sodio	340mg	Proteína	13g	Calcio	90mg
Grasa Total	2g	Total de Carbohidratos	26g	Vitamina A	680 ER	Hierro	3mg
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	6g				

Receta adaptada de Allrecipes.com.

ENSALADA DE VEGETALES DE VERANO

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 1 lata (alrededor de 15 oz) vegetales mixtos, bajos en sodio, escurridos
- ½ taza de pimientos verdes, picados
- ¼ cebolla, picada
- ¼ taza aceite vegetal
- 1 cucharada de agua
- ¼ taza azúcar blanca
- ½ taza vinagre blanco
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta molida

Preparación

1. Mezcle los vegetales enlatados, pimiento verde y cebolla en un tazón.
2. Combine aceite, agua, azúcar, vinagre, sal y pimiento en otro tazón.
3. Combine los vegetales y el líquido; mezcle todo junto.

Información Nutricional para 1 porción (½ taza) de Ensalada de Vegetales de Verano

Calorías	230	Colesterol	0mg	Azúcar	16g	Vitamina C	21mg
Calorías de las Grasas	120	Sodio	310mg	Proteína	3g	Calcio	36mg
Grasa Total	14g	Total de Carbohidrato	24g	Vitamina A	623 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	1g	Fibra Dietética	4g				

Receta provista por Delmonte.com.