UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

NARANJAS, FRESCAS

Fecha: Diciembre 2012 Códigos: 900532, 900533, 900534, 900530

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Las naranjas, fruta fresca entera, están clasificadas Grado 1 o mejor por USDA.
- Las naranjas pueden ser de variedad Naval, Valencia, Piña, o Hamlin.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- 900530: 1 bolsa de 5 libras (alrededor de 30 naranjas por bolsa)
- 900532: 1 bolsa de 1 libra (alrededor de 6 naranjas por bolsa)
- 900533: 1 bolsa de 2 libras (alrededor de 12 naranjas por bolsa)
- 900534: 1 bolsa de 3 libras (alrededor de 18 naranjas por bolsa)

ALMACENAMIENTO

- Las naranjas enteras se mantienen mejor en el refrigerador.
- La fruta cortada o gajos de naranjas deberán guardarse en el refrigerador, en un recipiente que no sea metálico.
- Para más información de cómo almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visite: http://www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmfd107_NSLP_CACF_SFSP_CSFP_FDPIR_TEFAP_CI-StorandInvMgmt.pdf

USOS Y RECOMENDACIONES

- Las naranjas frescas son un gran aperitivo o postre. Solamente pélela, separe en gajos y disfrute.
- Los gajos de naranja son una magnífica adición a las ensaladas, rellenos, platos de arroz y de fruta mixta.
- Corte las naranjas en rodajas y agréguelas a las bebidas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 naranja mediana cuenta como 1 taza en el Grupo de Frutas de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 2 tazas de fruta.
- 1 naranja mediana proporciona más de las necesidades diarias de vitamina C.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Enjuague las naranjas en agua helada y séquelas antes de pelarlas y comerlas.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 1 naranja mediana, pelada (128g)

Cantidad por Porción			
Calorías	60	Calorías de Grasas	0

	% de Valor Diario*
Grasa Total 0g	**0%**
Grasa Saturada 0g	**0%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 0mg	**0%**
Total Carbohidratos 15g	**5%**
Fibra Dietética 3g	**12%**
Azúcar 12g	
Proteína 1g	

Vitamina A 6%	Vitamina C 120%
Calcio 6%	Hierro 0%

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

ENSALADA CARIBEÑA DE FRIJOLES

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 4 tazas lechuga romana, picada
- ¼ taza cebolla morada, picada
- 1 taza frijoles negros enlatados, escurridos y lavados
- 1 naranja, pelada y picada
- 1 tomate, picado
- 1 cucharada aceite vegetal
- 3 cucharadas vinagre de vino rojo (si gusta)
- 1 cucharadita orégano seco (si gusta)
- Pimienta negra al gusto

Preparación

1. Revuelva todos los ingredientes juntos en un tazón grande para ensalada. Si usa vinagre de vino rojo y orégano, agréguelo también.
2. Sirva inmediatamente o refrigere hasta por una hora y luego sirva.

Información Nutricional de 1 porción de Ensalada Caribeña de Frijoles							
Calorías	120	**Colesterol**	0mg	**Azúcar**	6g	**Vitamina C**	40mg
Calorías de Grasa	30	**Sodio**	70mg	**Proteína**	5g	**Calcio**	64mg
Grasa Total	3g	**Total Carbohidratos**	18g	**Vitamina A**	155 ER	**Hierro**	2mg
Grasa Saturada	1g	**Fibra Dietética**	7g				

Receta adaptada de SNAP-ED Connection Recipe Finder, http://recipefinder.nal.usda.gov.

ENSALADA DE FRUTAS FÁCIL

RINDE ALREDEDOR DE 7 PORCIONES

Ingredientes

- 1 lata (alrededor de 16 onzas) coctel de frutas o fruta mixta, escurrida
- 2 bananas, peladas y en rodajas
- 2 naranjas, peladas y en trozos
- 2 manzanas, peladas, sin centro y en trozos
- 1 recipiente (alrededor de 8 onzas) de yogur bajo en grasa de piña colada o sabor de limón

Preparación

1. Mezcle la fruta en un tazón grande.
2. Agregue yogur y mezcle bien.
3. Sirva inmediatamente o refrigere por una hora y luego sirva.

Información Nutricional de 1 porción (1 taza) de Ensalada de Frutas Fácil							
Calorías	120	**Colesterol**	0mg	**Azúcar**	24g	**Vitamina C**	26mg
Calorías de Grasa	0	**Sodio**	20mg	**Proteína**	2g	**Calcio**	80mg
Grasa Total	0g	**Total de Carbohidratos**	30g	**Vitamina A**	20 ER	**Hierro**	0mg
Grasa Saturada	0g	**Fibra Dietética**	4g				

Receta adaptada de SNAP-ED Connection Recipe Finder, http://recipefinder.nal.usda.gov.

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