



## CIRUELAS, ENLATADAS, MORADAS

Fecha: Agosto 2012

Código: 100233

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Las ciruelas enlatadas moradas están clasificadas como Grado B por USDA, enteras (sin pelar y con semilla) o mitades (sin pelar, sin semilla).
- Las ciruelas están empacadas en jugo de fruta sin azúcar, almíbar ligero, jugo de fruta ligeramente azucarado y agua o jugo de fruta ligeramente azucarado.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Cada lata contiene alrededor de 15 ½ onzas, lo cual rinde alrededor de 1 ½ tazas o 3 ½ porciones (de ½ taza cada una).

### ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene las ciruelas abiertas 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 de FDD:

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

### USOS Y RECOMENDACIONES

- Las ciruelas enlatadas son un postre delicioso servido frío directamente de la lata con jugo o escurridas. También son una magnífica adición a cualquier ensalada de frutas o receta de postres.
- Añada jugo de limón para hacer más fuerte el sabor natural de la fruta.
- Las ciruelas moradas picadas pueden ser añadidas a la masa de muffins.
- Sírvalas escurridas y calientes o a temperatura ambiente con platos de carnes.

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 el 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 ciruelas cuenta como ½ taza en el Grupo de Frutas de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000 calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 2 tazas de fruta.

### INFORMACION 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](http://www.nutrition.gov)
- [www.commodityfoods.usda.gov](http://www.commodityfoods.usda.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: ½ taza (126g) ciruelas enlatadas en almíbar ligero, sin semilla

#### Cantidad por Porción

Calorías 79 Calorías de Grasas 0

#### % de Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 0g		<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g		<b>0%</b>
Grasa <i>Trans</i> 0g		
<b>Colesterol</b> 0mg		<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 25mg		<b>1%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b> 21g		<b>7%</b>
Fibra Dietética 1g		<b>4%</b>
Azúcar 19g		
<b>Proteína</b> .47g		
Vitamina A 1%	Vitamina C	1%
Calcio 1%	Hierro	6%

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

## MUFFINS DE CIRUELA Y MÁS

RINDE ALREDEDOR DE 12 PORCIONES

### Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 caja (alrededor de 14 onzas) de mezcla de muffins de salvado de avena
- ¾ taza jugo de manzana
- 1 taza ciruelas, escurridas y finamente picadas
- ¾ taza pasas

### Preparación

1. Precaliente el horno a 425°F
2. Rocíe ligeramente una bandeja de 12 moldes de muffins con aceite antiadherente en aerosol.
3. En un tazón mediano, combine la mezcla de muffins y el jugo hasta que este mojada. Revuélvale las ciruelas y pasas.
4. Con una cuchara llene cada molde con la masa hasta un poco abajo de la orilla, asegurándose de no llenarlo completamente.
5. Hornee 14 minutos o hasta que al insertar un palillo o tenedor en el centro, éste salga limpio.
6. Retire los muffins de la bandeja y déjelos enfriar en una rejilla de alambre o en un plato.

#### Información Nutricional para 1 porción de Muffins de Ciruela y Más

<b>Calorías</b>	130	<b>Colesterol</b>	0mg	<b>Azúcar</b>	11g	<b>Vitamina C</b>	0mg
<b>Calorías de Grasa</b>	20	<b>Sodio</b>	10mg	<b>Proteína</b>	6g	<b>Calcio</b>	30mg
<b>Grasa Total</b>	2g	<b>Total Carbohidratos</b>	34g	<b>Vitamina A</b>	6 ER	<b>Hierro</b>	2mg
<b>Grasa Saturada</b>	0.5g	<b>Fibra Dietética</b>	6g				

*Receta adaptada de The California Fruit Tree Agreement.*

## BEBIDA FRÍA DE CIRUELA

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

### Ingredientes

- 1 lata (alrededor de 15 onzas) ciruelas, escurridas y picadas gruesamente
- 1 lata (alrededor de 6 onzas) jugo concentrado de arándanos rojos congelado
- 1 taza agua

### Preparación

1. Combine todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licúe hasta que estén batidos.

#### Información Nutricional para 1 porción de Bebida Fría de Ciruela

<b>Calorías</b>	90	<b>Colesterol</b>	0mg	<b>Azúcar</b>	20g	<b>Vitamina C</b>	13mg
<b>Calorías de Grasa</b>	0	<b>Sodio</b>	10mg	<b>Proteína</b>	0g	<b>Calcio</b>	9mg
<b>Grasa Total</b>	0g	<b>Total Carbohidratos</b>	23g	<b>Vitamina A</b>	15 ER	<b>Hierro</b>	1mg
<b>Grasa Saturada</b>	0g	<b>Fibra Dietética</b>	0g				

*Receta adaptada de The California Fruit Tree Agreement.*