



CIRUELAS, ENTERAS, SECAS

Date: AGOSTO 2012

Código: 100290

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Las ciruelas secas están clasificadas como Grado B, o mejor, por USDA, sin semilla, fruta entera.
- Pueden tener sorbato de potasio, el cual se usa como conservante.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Las ciruelas secas vienen en paquetes de 24/1 libras lo que proporciona alrededor de 8 porciones (¼ taza cada una).

ALMACENAMIENTO

- Almacene los paquetes sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrir, almacénelas en un recipiente hermético que no sea metálico o en una bolsa plástica sellada y refrigérelas.
- Busque la fecha en el paquete 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 secas son una gran merienda, directamente del paquete.
- Añada ciruelas en rodajas o picadas a la masa de muffins, pan, galletas y otros postres.
- Las ciruelas pueden ser usadas en platos de pollo, carne, cordero y pavo. También pueden usarse en salsas, guisados y platos de vegetales como acompañamiento.
- Agregue ciruelas secas a la avena, cereal frio o a la masa de panqueque.

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

- ¼ taza de ciruelas secas 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.
- ¼ taza de ciruelas secas proporciona más del 10% de la cantidad diaria recomendada de fibra.

INFORMACION DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Revise las ciruelas secas por cualquier material desconocido, insectos u hongos, antes de usar.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: ¼ taza (44g) ciruelas enteras, secas

Cantidad Por Porción

Calorías 104 **Calorías de Grasas** 0

		% de Valor Diario*
Grasa Total	17 g	0%
Grasa Saturada	0g	0%
Grasa <i>Trans</i>	0g	
Colesterol	0mg	0%
Sodio	0mg	0%
Total Carbohidratos	28g	8%
Fibra Dietética	3.1 g	12%
Azúcar	17g	
Proteína	.95 g	
Vitamina A	7%	Vitamina C 1%
Calcio	2%	Hierro 2%

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

CIRUELAS SECAS CON MELOCOTONES Y YOGUR

RINDE ALREDEDOR DE 2 PORCIONES

Ingredientes

- ½ taza melocotones enlatados, escurridos
- ½ taza ciruelas secas, picadas
- 1 recipiente (alrededor 8 onzas) yogur de vainilla bajo en grasa
- ½ taza cereal granola bajo en grasa (si gusta)

Preparación

1. Coloque ¼ taza de melocotones en 2 vasos altos. Coloque ¼ taza de ciruelas secas encima de los melocotones. Ponga ½ taza de yogur encima de las ciruelas.
2. Si usa granola para ponerle encima, agregue ¼ taza a cada vaso.

Información Nutricional para 1 porción de Ciruelas Secas con Melocotones y Yogur

Calorías	350	Colesterol	0mg	Azúcar	54g	Vitamina C	4mg
Calorías de Grasa	20	Sodio	150mg	Proteína	9g	Calcio	230mg
Grasa Total	2g	Total Carbohidratos	81g	Vitamina A	172 ER	Hierro	2mg
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	6g				

Receta adaptada de the California Dried Plum Board

BARRAS DE CIRUELA Y AVENA

RINDE ALREDEDOR DE 12 PORCIONES

Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 2 tazas avena tradicional
- ½ taza ciruelas secas, picadas
- ½ taza nueces, picados (si gusta)
- 1 cucharadita canela
- ¼ cucharadita sal
- ¾ taza azúcar morena compacta (o ¾ taza azúcar regular)
- ⅓ taza margarina

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 grados F. Rocíe una bandeja de hornear de 9x9 pulgadas con aceite antiadherente en aerosol; deje a un lado.
2. En un tazón grande combine avena, ciruelas, canela y sal. Si usa nueces, añádalas también. Deje el plato a un lado.
3. En una olla mediana, combine el azúcar morena y la margarina. Cocine a fuego medio. Revolviendo hasta que esté derretida.
4. Vierta la mezcla de azúcar sobre la mezcla de avena, revolviendo para que se cubran todos los ingredientes. Presione firmemente y colóquelo uniformemente sobre la bandeja de hornear.
5. Hornee 20-25 minutos o hasta que estén doradas las orillas. Corte en barras mientras están calientes. Déjelas enfriar completamente en la bandeja. Luego córtelas nuevamente y retírelas con la espátula. Las barras pueden ser empacadas individualmente en plástico o selladas en bolsas plásticas.

Información Nutricional para 1 porción de Barras de Ciruela y Avena

Calorías	100	Colesterol	10mg	Azúcar	8g	Vitamina C	0mg
Calorías de Grasa	40	Sodio	30mg	Proteína	2g	Calcio	15mg
Grasa Total	5g	Total Carbohidratos	14g	Vitamina A	25 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	2g	Fibra Dietética	1g				

Receta adaptada de the California Dried Plum Board.