



JAMÓN, AGUA AÑADIDA, COMPLETAMENTE COCIDO, CONGELADO

Fecha: Noviembre 2012

Código: 100182

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El jamón congelado está completamente cocido, curado, es un jamón sin hueso con sal y agua añadida. Es 97% libre de grasa con un diámetro de 4 a 4 ½ pulgadas.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- El jamón congelado viene en paquetes de 3 libras, lo cual rinde 10 porciones (porciones de 3 onzas).

ALMACENAMIENTO

- Mantenga el jamón congelado a 0°F hasta que esté listo para ser usado.
- Después de cocinarlo, almacene cualquier sobra de jamón en un recipiente que no sea metálico en el refrigerador. Úselo dentro de 2 días.
- 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 a: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Para descongelar jamón en el refrigerador, coloque el jamón envuelto en un plato o en un recipiente en el estante más bajo para recoger cualquier goteo o jugos. Descongélalo durante la noche o durante por lo menos de 10 a 12 horas.
- NO descongele el jamón sobre los mostradores o a temperatura de ambiente.
- Si va a comer el jamón caliente, caliéntelo inmediatamente después de descongelarlo; jamón debe ser calentado a una temperatura interna de 140°F. No se puede saber si una comida se ha cocinado de manera segura por la forma cómo se ve. Sólo un termómetro de alimentos puede mostrar la temperatura correcta. El jamón cocido todavía puede tener un color rosado a pesar de que esté bien cocido
- Para calentarlo: Retírele el envoltorio. Coloque el jamón en un recipiente. Si está congelado, aselo en un horno durante 3½ a 4 horas a 325°F. Si esta descongelado, aselo en un horno durante 1 a 1 ½ horas a 325°F.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Debido a que este jamón está bien cocido, se puede comer frío después de que haya sido descongelado, si así lo desea.
- Use las rebanadas de jamón en sándwiches, o córtelo en rebanadas o píquelo y espolvoréelo sobre las ensaladas o sopas.
- Utilice el jamón cortado en rodajas o picado en tortillas de huevo, cazuelas, o colóquelo encima de las pizzas.
- Sirva las rebanadas de jamón con verduras o una ensalada, y arroz o papas para una comida completa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 3 onzas (85g) de jamón

Cantidad Por Porción

Calorías 130 Calorías de Grasa 60

		% de Valor Diario*
Grasa Total	6g	10%
Grasa Saturada	1.5g	7%
Grasa <i>Trans</i>	0g	
Colesterol	60mg	20%
Sodio	980mg	40%
Total de Carbohidratos	0g	0%
Fibra Dietética	0g	0%
Azúcar	0g	
Proteína	16g	
Vitamina A	0%	Vitamina C 30%
Calcio	0%	Hierro 4%

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 onza de jamón cocido cuenta como 1 onza en el Grupo de Proteínas de “MyPlate”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 5 ½ onzas. Una porción de carne es alrededor de 3 onzas.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Manténgalo congelado hasta que esté listo para usarlo; siga las instrucciones adecuadas que figuran en la preparación/cocción.
- Siempre descongele en el refrigerador.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

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

PAPAS Y JAMÓN CON HUEVOS

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 2 papas, peladas y cortadas
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 2 cebollas pequeñas, picadas
- 1 pimiento verde, picado
- 6 huevos, batidos
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 6 onzas (alrededor de 1 taza) jamón congelado, descongelado y cortado
- 1 taza queso Cheddar reducido en grasa, rallado

Preparación

1. En una sartén mediana, cocine las papas en aceite a fuego medio hasta que se ablanden, aproximadamente de 5 a 10 minutos.
2. Mezcle la cebolla, los pimientos verdes y el jamón, y cocínelos durante 5 minutos.
3. Vierta los huevos y la pimienta negra sobre la mezcla de papas en el molde, y espolvoréela con queso.
4. Cocine por 5 minutos, revolviendo de vez en cuando, o hasta que los huevos estén firmes y el queso se derrita.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ½ taza) de Papas y Jamón con Huevos							
Calorías	290	Colesterol	245mg	Azúcar	4g	Vitamina C	75mg
Calorías de Grasa	140	Sodio	540mg	Proteína	19g	Calcio	218mg
Grasa Total	15g	Total de Carbohidratos	19g	Vitamina A	141 ER	Hierro	2mg
Grasa Saturada	5g	Fibra Dietética	3g				

Receta adaptada del “Commodity Supplemental Food Program Cookbook”

ENSALADA DE JAMÓN Y PASTA

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 2 taza macarrones, sin cocer
- 4 cucharadas mayonesa ligera
- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 tallos apio, picado
- 1 pimiento verde, picado
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita ajo en polvo
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 6 onzas (alrededor de 1 taza) jamón congelado, descongelado y picado

Preparación

1. Cocine los macarrones de acuerdo a las instrucciones del paquete. Enjuáguelos con agua fría hasta que los macarrones se enfríen.
2. Combine todos los ingredientes en un tazón grande, mezclándolo bien.
3. Refrigérello por lo menos 1 hora antes de servirlo.

Información Nutricional 1 porción (alrededor de 1 taza) de Ensalada de Jamón y Pasta							
Calorías	220	Colesterol	20mg	Azúcar	2g	Vitamina C	24mg
Calorías de Grasa	50	Sodio	430mg	Proteína	10g	Calcio	35mg
Grasa Total	6g	Total de Carbohidratos	29g	Vitamina A	7 ER	Hierro	2mg
Grasa Saturada	1g	Fibra Dietética	2g				

Receta adaptada del "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"