UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

CALABAZA, BAJO SODIO, ENLATADA

Fecha: Octubre 2012 Código: 100319

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La calabaza enlatada está clasificada Grado A por USDA.
- La calabaza enlatada es una comida baja en sodio.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La calabaza enlatada viene empacada en latas de 15 onzas, lo cual es alrededor de 4 porciones (½ taza cada una).

ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas de calabaza sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene la calabaza restante en un recipiente hermético que no sea metálico, y refrigérelo.
- 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 de FDD: http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

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

USOS Y RECOMENDACIONES

- Sirva la calabaza enlatada caliente, o use en una variedad de sopas, pudines, postres horneados incluyendo pasteles, galletas, panes y muffins.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de Calabaza enlatada cuenta como ½ taza en el Grupo de Vegetales de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de 2 ½ tazas de vegetales.
- ½ taza de Calabaza enlatada proporciona el 16% de la cantidad diaria recomendada de fibra y más del valor de un día de vitamina A.

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: ½ taza (123g)
calabaza, bajo sodio, enlatada

Cantidad Por Porción			
Calorías	40	Calorías de Grasas	5
			% de Valor Diario*
Grasa Total 0g			**0%**
Grasa Saturada 0g			**0%**
Grasa *Trans* 0g			
Colesterol 0mg			**0%**
Sodio 5mg			**0%**
Total Carbohidratos 10g			**3%**
Fibra Dietética 4g			**16%**
Azúcar 4g			
Proteína 1g			
Vitamina A	380%	Vitamina C	8%
Calcio	4%	Hierro	10%

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

BATIDO DE CALABAZA

PARA 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 lata (alrededor de 15 onzas) calabaza, bajo sodio, fría
- 1 lata (12 onzas) leche evaporada baja en grasa, fría.
- 1 ½ tazas jugo de naranja
- 1 banana pequeña, en rodajas
- ⅓ taza azúcar morena ligera, compacta (ó ⅓ taza azúcar regular)
- 2 docenas cubos de hielo (si gusta)
- 2 cucharaditas canela molida (si gusta)

Preparación

1. Coloque la calabaza, leche evaporada, jugo de naranja, banano y azúcar en una licuadora.
2. Tápela y mezcle hasta que esté batido.
3. Si usa hielo, vierta la mezcla sobre el hielo. Si usa canela, añádala también.

Información Nutricional para 1 porción de Batido de Calabaza

Calorías	160	**Colesterol**	10mg	**Azúcar**	27g	**Vitamina C**	26mg
Calorías de Grasa	10	**Sodio**	70mg	**Proteína**	5g	**Calcio**	178mg
Grasa Total	1g	**Total Carbohidratos**	34g	**Vitamina A**	560 ER	**Hierro**	1mg
Grasa Saturada	1g	**Fibra Dietética**	3g				

Receta proporcionada por Verybestbaking.com.

SÁNDWICH DE CALABAZA Y MANTEQUILLA DE MANÍ

PARA 2 SANDWICHES

Ingredientes

- ½ taza calabaza enlatada bajo sodio
- ½ taza mantequilla de maní cremosa o crujiente
- 4 rodajas de pan de trigo o blanco
- 1 banana mediana, en rodajas

Preparación

1. Combine la calabaza y mantequilla de maní en un tazón pequeño y mézclelos con un tenedor o cuchara hasta que estén bien mezclados.
2. Unte 1 cucharada de la mezcla de calabaza y mantequilla de maní en cada rodaja de pan.
3. Coloque sobre 2 rodajas de pan, las rodajas de banana.
4. Coloque encima la segunda rodaja de pan para hacer los sándwiches.

Nota: La mezcla de calabaza y mantequilla de maní restante puede ser guardada en un recipiente hermético que no sea metálico y refrigérelo por hasta 5 días.

Información Nutricional para 1 porción de Sándwich de Calabaza y Mantequilla de Maní

Calorías	590	**Colesterol**	0 mg	**Azúcar**	18g	**Vitamina C**	8mg
Calorías de Grasa	310	**Sodio**	560mg	**Proteína**	25g	**Calcio**	106mg
Grasa Total	7g	**Total Carbohidratos**	54g	**Vitamina A**	480 ER	**Hierro**	4mg
Grasa Saturada	0g	**Fibra Dietética**	11g				

Receta proporcionada por Verybestbaking.com.

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