



TOMATE, SOPA DE CONDENSADA, ENLATADA

Fecha: Noviembre 2012

Código: 100322

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La sopa de tomate enlatada, es una sopa condensada, con base de tomate. Está considerada como alimento "Saludable", lo que significa que es baja en grasa, grasa saturada, y colesterol, contiene por lo menos 10% de la cantidad diaria de vitaminas A y C, hierro, calcio, proteína, y fibra, y no contiene más de 480 miligramos de sodio por porción.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La sopa de tomate viene empacada en latas de 10 onzas. Cuando se mezcla con agua o leche, rinde alrededor de 2 porciones (porciones de 1 taza).

ALMACENAMIENTO

- Almacene la sopa de tomate sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrir, almacene la sopa de tomate restante en un recipiente cerrado herméticamente 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 Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Los productos enlatados están completamente cocinados, por lo que es seguro consumirlos sin cocinar.
- Si se calienta, sirva de inmediato o refrigere las sobras en un recipiente que no sea metálico.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Sirva la sopa de tomate caliente como plato principal o como aperitivo.
- Espolvoree queso o galletas sobre la sopa de tomate para darle más sabor.
- Use la sopa de tomate como base para otros platos principales, guisos, salsas, o cazuelas.
- Mezcle vegetales cocidos (enlatados, congelados, o frescos) en la sopa de tomate para una comida más saludable.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 taza de sopa de tomate preparada cuenta como ½ taza en el Grupo de Vegetales de "MyPlate". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.
- 1 taza de sopa de tomate preparada proporciona 25% de la cantidad diaria de vitamina C recomendada.

SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si la lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida tiene mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrir la lata, **deseche la lata**.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 1 taza (248g) sopa de tomate condensada, hecha con agua

Cantidad Por Porción

Calorías	90	Calorías de Grasa	10
-----------------	----	--------------------------	----

% de Valor Diario*

Grasa Total 1.5g		2%
Grasa Saturada 0.5g		3%
Grasa <i>Trans</i> 0g		
Colesterol 0mg		0%
Sodio 470mg		20%
Total de Carbohidratos 17g		6%
Fibra Dietética 1g		4%
Azúcar 10g		
Proteína 2g		
Vitamina A 8%		Vitamina C 10%
Calcio 0%		Hierro 0%

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

GUIISO DE CARNE MOLIDA

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- ½ libra carne de res molida (o de pavo)
- ⅛ cucharadita sal
- ⅛ cucharadita pimienta
- 1 lata (alrededor de 10 onzas) sopa de tomate condensada
- 1 ¼ tazas agua
- 6 zanahorias medianas, en rodajas (o 2 tazas enlatadas, escurridas)
- 2 papas medianas, en cubitos (o 2 tazas enlatadas, escurridas)
- 1 taza cebolla, en cubitos

Preparación

1. Dore la carne en una sartén grande. Escurra. Añada sal y pimienta al gusto.
2. Añada la sopa y agua a la sartén. Añada las zanahorias, papas y cebollas.
3. Haga hervir, luego cocine a fuego lento, con tapa, alrededor de 25 minutos o hasta que esté suave. Retírelo del fuego; cubra por 10 minutos para que espese.
4. Sirva inmediatamente. Refrigere las sobras de comida.

Información Nutricional para 1 porción (1 taza) of Guiso de Carne Molida

Calorías	270	Colesterol	40mg	Azúcar	8g	Vitamina C	48mg
Calorías de grasa	80	Sodio	200mg	Proteína	14g	Calcio	58mg
Grasa Total	9g	Total Carbohidratos	34g	Vitamina A	550 ER	Hierro	3mg
Grasa Saturada	4g	Fibra Dietética	5g				

Receta Adaptada del SNAP-ED Connection Recipe Finder

HORNEADO DE CARNE Y TOMATE

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 2 a 3 papas medianas, en rodajas
- 2 tazas zanahoria en rodajas, fresca (o enlatada)
- ¼ cucharadita pimienta negra
- ¼ cucharadita sal
- ½ taza cebolla, en rodajas
- 1 libra carne de res magra molida, dorada y escurrida (o carne de pavo molida)
- 1 ½ tazas judías verdes, frescas o enlatadas
- 1 lata (alrededor 10 onzas) sopa de tomate condensada

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F. Rocíe una bandeja para hornear de 9x9-pulgadas con aceite antiadherente en aerosol.
2. Coloque en capas las papas, zanahorias, carne, judías, sopa, pimienta y sal en la bandeja.
3. Cubra con una tapadera apta para horno o con papel aluminio y hornee por 45 minutos o hasta que las papas estén suaves y la cazuela burbujeante.
4. Destape y hornee por 15 minutos adicionales.

Sugerencias

Se puede usar maíz o guisantes enlatados o congelados en lugar de las judías.

Información Nutricional para 1 porción de Horneado de Carne y Tomate

Calorías	280	Colesterol	50mg	Azúcar	5g	Vitamina C	39mg
Calorías de grasa	110	Sodio	190mg	Proteína	17g	Calcio	50mg
Grasa Total	12g	Total Carbohidratos	26g	Vitamina A	378 ER	Hierro	3mg
Grasa Saturada	5g	Fibra Dietética	4g				

Receta Adaptada del Food.com