



SOPA DE VEGETALES, CONDENSADA, ENLATADA

Fecha: Noviembre 2012

Código: 100321

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La sopa de vegetales es una sopa condensada, sin carne que contiene vegetales y pasta. 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, proteínas, y fibra, y no contiene más de 480 miligramos de sodio por porción.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La sopa de vegetales viene empacada en latas de 10 ½ onzas. Cuando se disuelve con agua, rinde alrededor de 2 porciones (porciones de 1 taza).

ALMACENAMIENTO

- Almacene la sopa de vegetales sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrir, almacene la sopa de vegetales 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 vegetales caliente como plato principal o como aperitivo.
- Espolvoree queso o galletas sobre la sopa de vegetales para darle más sabor.
- Use la sopa de vegetales como base para otros platos principales, guisos, o cazuelas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 taza de sopa de vegetales preparada cuenta como 1 taza en el Grupo de Vegetales de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.
- 1 taza de sopa de vegetales preparada proporciona más del 40% de la cantidad diaria de vitamina A necesaria y el 10% de la cantidad diaria de fibra 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.commodityfoods.usda.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 1 taza (248g) sopa de vegetales condensada, enlatada, preparada con agua

Cantidad Por Porción			
Calorías	80	Calorías de Grasa	0
% de Valor Diario*			
Grasa Total	1g		2%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa <i>Trans</i>	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	480mg		20%
Total de Carbohidratos	15g		5%
Fibra Dietética	3g		10%
Azúcar	5g		
Proteína	3g		
Vitamina A	45%	Vitamina C	2%
Calcio	2%	Hierro	4%

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

CAZUELA PARA LA CENA FÁCIL DE PREPARAR

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- 1 ½ libras carne molida (o pavo molido)
- ½ taza cebolla, picada
- ¾ cucharadita sal
- ½ cucharadita pimienta negra
- 4 papas medianas, en rodaja
- 1 lata (alrededor de 10 onzas) sopa de vegetales condensada
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) maíz estilo crema

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Cocine la carne en una sartén grande sobre fuego medio hasta que se dore y esté bien cocida. Añada la cebolla, sal y pimienta, y cocine hasta que esté suave la cebolla.
3. Ponga la mezcla de carne en una bandeja para hornear de 9x13-pulgadas y añada las papas, sopa de vegetal, y maíz. Mezcle bien.
4. Hornee por 1 ½ hora o hasta que las papas estén cocidas uniformemente.

Calorías	320	Colesterol	60mg	Azúcar	5g	Vitamina C	24mg
Calorías de grasa	120	Sodio	575mg	Proteína	19g	Calcio	34mg
Grasa Total	13g	Total Carbohidratos	32g	Vitamina A	34 ER	Hierro	3mg
Grasa Saturada	5g	Fibra Dietética	4g				

Receta Adaptada del Food.com

CAZUELA DE ARROZ CON POLLO

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 1 taza pollo enlatado, escurrido
- 1 lata (alrededor 10 onzas) sopa de vegetales condensada
- ¾ taza de arroz blanco, sin cocer
- 1 ¼ taza agua
- 1 cucharadita ajo en polvo
- ½ cucharadita pimienta negra

Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Combine todos los ingredientes en una bandeja para hornear de 9x9-pulgadas.
3. Cubra con una tapa o papel aluminio y hornee por 20 minutos o hasta que el arroz esté cocido uniformemente.

Calorías	280	Colesterol	35mg	Azúcar	0g	Vitamina C	1mg
Calorías de Grasa	40	Sodio	400mg	Proteína	16g	Calcio	23mg
Grasa Total	5g	Total Carbohidratos	43g	Vitamina A	0 ER	Hierro	3mg
Grasa Saturada	1.5g	Fibra Dietética	1g				

Receta Adaptada del Food.com