



TOMATES, ENTEROS, BAJOS EN SODIO, ENLATADOS

Fecha: Agosto 2012

Código: 100324

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los tomates enteros enlatados están clasificados Grado B o mejor por USDA.
- Los tomates enteros enlatados son un alimento bajo en sodio.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Los tomates enlatados vienen empacados en latas de 15 ½ onzas, lo que rinde alrededor de 1 ½ tazas o 3 ½ porciones (porciones de ½ taza).

ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene el restante de los tomates abiertos en un recipiente cerrado herméticamente que no sea metálico y refrigere.
- 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 totalmente cocidos, por lo que es seguro consumirlos sin cocinar.
- Si se calienta, sírvalo de inmediato o refrigere las sobras en un recipiente que no sea metálico.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Agregue sabor a los tomates enlatados sazonándolos con ajo, pimienta o hierbas tales como la albahaca o el romero seco.
- Los tomates enlatados están listos para ser utilizados en una variedad de sopas, cazuelas, guisos, platos de verduras, arroces y platos principales.
- Combine los tomates enlatados con ajo y pimiento verde picado, cocido, para colocar sobre pasta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de tomates enlatados cuenta como ½ 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.
- ½ taza de tomates proporciona el 20% de la cantidad diaria de vitamina C recomendada.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida en lata tiene 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 (120g)
tomates, enteros, bajos en sodio, enlatados

Cantidad Por Porción

Calorías 20 Calorías de Grasa 0

		% de Valor Diario*
Grasa Total	0g	0%
Grasa Saturada	0g	0%
Grasa Trans	0g	
Colesterol	0mg	0%
Sodio	140mg	7%
Total de Carbohidratos	5g	5%
Fibra Dietética	1g	5%
Azúcar	3g	
Proteína	1g	
Vitamina A	2%	Vitamina C 20%
Calcio	4%	Hierro 6%

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

VEGETALES ESTILO ITALIANO

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- 1 taza tomates enlatados, bajos en sodio, escurridos y picados
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, cortada en rodajas
- 2 calabacines pequeños, cortados en rodajas
- 1 taza judías verdes enlatadas, bajas en sodio, escurridas
- 2 tazas de maíz enlatado, bajo en sodio, escurrido
- 1 diente de ajo, picado o ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de orégano seco (si desea)

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén; cocine las cebollas a fuego medio hasta que estén blandas.
2. Añada los calabacines, judías verdes, maíz y ajo. Si utiliza orégano, añádalo aquí también.
3. Cocine a fuego medio durante 5 a 7 minutos o hasta que estén suaves. Agregue los tomates en el último minuto de cocción. Revuelva de vez en cuando.
4. Sírvalo inmediatamente.
5. Refrigere los sobrantes dentro de 2 horas.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ½ taza) de Vegetales Estilo Italiano							
Calorías	100	Colesterol	0mg	Azúcar	3g	Vitamina C	16mg
Calorías de Grasa	40	Sodio	140mg	Proteína	3g	Calcio	30mg
Grasa Total	4g	Total de Carbohidratos	15g	Vitamina A	21 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	3g				

Receta adaptada de "SNAP-ED Connection Recipe Finder"

DIP DE FRIJOLES "BAJA"

RINDE ALREDEDOR DE 12 PORCIONES

Ingredientes

- 2 latas (alrededor de 15 onzas cada una) tomates bajos en sodio, escurridos y picados
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) frijoles refritos bajos en sodio, sin grasa
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) maíz bajo en sodio, escurrido
- 2 cucharadas chile en polvo
- 2 tazas queso cheddar bajo en grasa, rallado

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En una sartén, combine 1 taza de tomates, frijoles refritos, ½ lata de maíz y chile en polvo. Cocine a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén calientes.
3. Coloque la mezcla con una cuchara en una bandeja para hornear de 8x8 pulgadas. Cubra con el restante del maíz y los tomates y espolvoree con el queso.
4. Hornee de 5 a 10 minutos, o hasta que el queso se derrita. Sirva caliente con chips de tortilla.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ⅓ taza) de Dip de Frijoles Baja							
Calorías	120	Colesterol	5mg	Azúcar	1g	Vitamina C	12mg
Calorías de Grasa	20	Sodio	420mg	Proteína	9g	Calcio	117mg
Grasa Total	2g	Total de Carbohidratos	18g	Vitamina A	54 ER	Hierro	2mg
Grasa Saturada	1g	Fibra Dietética	4g				

Receta proporcionada por "Delmonte.com".