UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

CARNE CON JUGOS NATURALES, ENLATADA

Fecha: Octubre 2012 Código: 100127

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La carne enlatada es carne molida cocida en sus propios jugos con una pequeña cantidad de sal añadida para darle sabor. Está lista para ser utilizada sin calentarse, o puede ser añadida a su receta favorita.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La carne enlatada viene en latas de 24 onzas, que rinde alrededor de 2 ½ tazas u 8 porciones de carne (porciones de 3 onzas).

ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas sin abrir, en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene la carne restante en un recipiente cerrado herméticamente que no sea metálico, y refrigérela. Úsela dentro de 3 a 4 días.
- 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: 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 los calienta, sírvalos inmediatamente o refrigere los sobrantes en un recipiente que no sea metálico.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Úsela en carne de barbacoa, pizza, sopas, guisos, salsa de espaguetis, sofrito de vegetales, y cazuelas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida en 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: 3 onzas (85g) de carne enlatada, escurrida

Cantidad de la Porción

Calorías 180 Calorías de Grasa 130

	% de Valor Diario*
Grasa Total 12g	**18%**
Grasa Saturada 5g	**20%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 65mg	**22%**
Sodio 285mg	**11%**
Total de Carbohidratos 0g	**0%**
Fibra Dietética 0g	**0%**
Azúcar 0g	
Proteína 17g	

Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 10%

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

SOPA DE VEGETALES Y CARNE

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- 1 lata (alrededor de 24 onzas) carne
- 1 taza pasta rotini de grano entero, sin cocer (se pueden utilizar otras pastas en su lugar)
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 cebolla grande, picada
- 4 tazas agua (para la sopa)
- 1 taza frijoles rojos, cocidos
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) zanahorias bajas en sodio, escurridas
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) maíz, bajo en sodio, escurrido
- 2 latas (alrededor de 15 onzas cada una) tomates bajos en sodio, picados, escurridos

Preparación

1. Cocine la pasta de acuerdo a las indicaciones del paquete; escúrrala y déjela a un lado.
2. En una olla grande sobre fuego medio, cocine la cebolla en aceite vegetal alrededor de 5 minutos, revolviéndola a menudo, hasta que la cebolla esté suave.
3. Añada la carne a las cebollas y cocine cerca de 1 minuto.
4. Añada el agua, frijoles rojos, zanahorias, maíz, tomates, y la pasta cocida a la mezcla carne y cebolla.
5. Caliente a fuego alto alrededor de 10 minutos.

Información Nutricional para 1 porción de Sopa de Verduras y Carne							
Calorías	360	**Colesterol**	60mg	**Azúcar**	7g	**Vitamina C**	18mg
Calorías de las Grasas	150	**Sodio**	239mg	**Proteína**	22g	**Calcio**	82mg
Grasa Total	16 g	**Total de Carbohidratos**	33g	**Vitamina A**	313 ER	**Hierro**	5mg
Grasa Saturada	7g	**Fibra Dietética**	6g				

Receta adaptada del "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"

SALSA DE CARNE FÁCIL PARA EL ARROZ

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

1.

Ingredients

- 15 onzas carne, escurrida
- 1 ½ tazas agua
- ½ taza cebolla, picada
- 1 cucharada chile en polvo
- ¼ taza harina para todo uso
- 6 tazas arroz, cocido

Preparación

Mezcle ¾ taza de agua, cebolla y chile en polvo en una sartén; añada la carne.

2. Lleve a punto de ebullición.
3. En un tazón pequeño o taza, mezcle la harina con ¾ de taza de agua helada para hacer una pasta homogénea.
4. Vierta la mezcla de harina y agua sobre la mezcla de carne.
5. Cocine sobre fuego medio hasta que espese.
6. Coloque una taza de arroz en un tazón y vierta encima alrededor de ¾ taza de la salsa.

Recomendación

Esta salsa también se puede servir sobre pan, pasta, o frijoles refritos.

Información Nutricional para 1 porción (aprox. ¾ taza de salsa y 1 taza de arroz) Salsa de Carne Fácil para Arroz							
Calorías	140	**Colesterol**	55mg	**Azúcar**	1g	**Vitamina C**	2mg
Calorías de las Grasas	120	**Sodio**	150mg	**Proteína**	20g	**Calcio**	31mg
Grasa Total	13g	**Total de Carbohidratos**	2g	**Vitamina A**	19 ER	**Hierro**	4mg
Grasa Saturada	6g	**Fibra Dietética**	1g				

Receta adaptada de "Quick & Easy Commodity Recipes for the Food Distribution Program on Indian Reservations, USDA".

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