



## SALSA DE TOMATE, BAJA EN SODIO, ENLATADA

Fecha: Agosto 2012 Código: 100333

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La salsa de tomate está clasificada Grado A por USDA, y es un alimento bajo en sodio.
- La salsa de tomate puede ser ligeramente sazonada con sal o especias, vinagre, cebollas, ajo, u otros sazonadores de vegetales.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La salsa de tomate viene empacada en latas de 15 ½ onzas, lo que rinde alrededor de 1 ½ tazas o 3.5 porciones (porciones de ½ taza cada una).

### 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 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 totalmente cocidos, por lo que es seguro comerlos sin cocinar.
- Si se calienta, sívalo de inmediato o refrigere las sobras en un recipiente que no sea metálico.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- La salsa de tomate enlatada está lista para ser usada en una variedad de cazuelas, guisos, platos de verduras, arroces y platos principales.
- Mezcle la salsa de tomate en lata con ajo y pimiento verde cocido y picado, u otros vegetales, para una salsa de pasta fácil.
- Revuelva la salsa de tomate caliente en arroz cocido o pasta, o utilícela sobre las pizzas.
- La salsa de tomate caliente es un dip sencillo para usar con palitos de pan.
- Use la salsa de tomate en recetas de carne de aves de corral, carne de cerdo, y carne de res.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de salsa de tomate enlatada 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 salsa de tomate proporciona el 20% de la cantidad diaria de vitamina A recomendada y el 30% de la cantidad 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](http://www.nutrition.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (120g) de salsa de tomate, baja en sodio, enlatada

#### Cantidad Por Porción

Calorías	36	Calorías de Grasa	0
<b>% de Valor Diario*</b>			
<b>Grasa Total</b> 0g			<b>0%</b>
Grasa Saturada	0g	<b>0%</b>	
Grasa Trans	0g		
<b>Colesterol</b> 0mg			<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 140mg			<b>5%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b> 8 g			<b>3%</b>
Fibra Dietética	2g	<b>7%</b>	
Azúcar	0g		
<b>Proteína</b> 2 g			
Vitamina A	11%	Vitamina C	14%
Calcio	2%	Hierro	7%

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

## CHILI RÁPIDO

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

### Ingredientes

- 1 taza salsa de tomate bajo en sodio
- ½ libra carne molida (o carne de pavo molida)
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) frijoles rojos bajos en sodio con líquido
- 1 cucharada cebolla en polvo (ó ¼ taza de cebolla picada)
- 1 ½ cucharadas chile en polvo

### Preparación

1. En una sartén grande, cocine la carne molida hasta que se dore.
2. Escorra la grasa.
3. Agregue los frijoles con líquido, salsa de tomate, cebolla y el chile en polvo.
4. Hágalo hervir. Reduzca el fuego, cúbralo, y cocínelo a fuego lento durante 10 minutos.

Información Nutricional para 1 porción (¼ taza) de Chili Rápido							
Calorías	260	Colesterol	40mg	Azúcar	2g	Vitamina C	19mg
Calorías de Grasa	80	Sodio	200mg	Proteína	20g	Calcio	65mg
Grasa Total	10g	Total de Carbohidratos	26g	Vitamina A	76 ER	Hierro	4mg
Grasa Saturada	3g	Fibra Dietética	10g				

*Receta adaptada de "SNAP-ED Connection Recipe Finder"*

## PIMIENTOS VERDES RELLENOS

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

### Ingredientes

- 1 ½ tazas salsa de tomate baja en sodio
- 4 pimientos verdes grandes
- 1 libra carne de pavo molida (o carne de res molida)
- 1 taza arroz, sin cocinar
- ½ taza cebolla, pelada y picada
- Pimienta negra al gusto

### Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F. Ponga a hervir una olla de agua.
2. Corte alrededor del tallo de los pimientos verdes. Retire las semillas y la parte carnosa de los pimientos.
3. Cocine los pimientos verdes en agua hirviendo durante 5 minutos. Escúrralos bien.
4. En una sartén mediana, cocine el pavo hasta que se dore. Agregue el arroz, cebolla, ½ taza de salsa de tomate y la pimienta negra.
5. Rellene cada pimiento con la mezcla y colóquelo en una fuente para horno de 9 X9 pulgadas.
6. Vierta la salsa de tomate restante sobre los pimientos verdes.
7. Cubra y hornee durante 30 minutos.

Información Nutricional para 1 porción (1 pimiento) de Pimientos Verdes Rellenos							
Calorías	390	Colesterol	90mg	Azúcar	8g	Vitamina C	100mg
Calorías de Grasa	90	Sodio	190mg	Proteína	26g	Calcio	55mg
Grasa Total	10g	Total de Carbohidratos	50g	Vitamina A	40 ER	Hierro	5mg
Grasa Saturada	3g	Fibra Dietética	4g				

*Receta adaptada de "SNAP-ED Connection Recipe Finder"*