

ALMENDRAS SIN CÁSCARA, ENTERAS ASADAS O ENTERAS NATURALES

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 13 FEB 04

Descripción del producto

Las almendras asadas son ligeramente más duras en consistencia que las almendras naturales porque al asarse se elimina parte de la humedad. Es mejor emplear almendras naturales en la cocina y repostería.

Presentación

Las almendras enteras sin cáscara asadas o las almendras enteras sin cáscara naturales vienen en cajas de 2 libras cada una.

Conservación

- Una vez abierta la caja, las almendras durarán entre 4 y 6 meses en refrigeración.
- Una vez abierta la caja, las almendras durarán entre 9 y 12 meses si se las congela.

Usos y sugerencias

- Una libra de almendras enteras equivale a 3 tazas.
- Las almendras asadas duran menos que las almendras naturales.
- Las almendras pueden utilizarse en cualquier receta que requiera nueces.
- Las almendras añaden un elemento sabroso y nutritivo a los platillos de arroz, platillos de verduras, platos de verduras y carnes al horno, rellenos, ensaladas, alimentos horneados y postres; además son un excelente sustituto para las migas de pan sobre los platos de verduras y carnes al horno o en la mezcla para empanar pescado. Para asar las almendras, espárzalas sobre un molde para hornear (formando una sola capa) y colóquelas en el horno a 300-350 °F por 8 a 10 minutos, revolviendo de vez en cuando hasta que tomen un color ligeramente oscuro



Departamento de Agricultura de EE.UU.

(seguirán tostándose ligeramente cuando se retiren del horno).

(Véanse las recetas al dorso)

Información de nutrición

- Las **almendras sin cáscara** son un alimento rico en vitamina E; gracias a su piel, contienen más vitamina E que las almendras blanqueadas. Una onza (entre 20 y 25 almendras) proporciona el 35% del valor diario necesario de vitamina E.
- Las almendras también tienen un alto contenido de proteína; contienen la misma cantidad de proteína, onza por onza, que las carnes rojas, pero sin el colesterol de éstas.
- El contenido de grasa en las almendras es: 72% de grasa monosaturada (grasa "buena"), 21% de grasa poliinsaturada y sólo 7% de grasa saturada.
- 1/3 taza de almendras equivale a 1/3 de porción del **GRUPO DE CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS Y NUECES de la Pirámide Alimenticia.**

Datos de nutrición

Porción 1/3 taza (39 g) de almendras sin cáscara

Cantidad por porción

Calorías	225	Cal. de grasa	178
% Valor diario*			
Grasa total	19.0 g		29%
Grasa saturada	1.3 g		6%
Colesterol	0 mg		0%
Sodio	0 mg		0%
Carbohidratos totales			2%
6 g			
Fibra dietética	5 g		20%
Azúcares	1 g		
Proteína	9 g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	10%	Hierro	7%

*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.

Granola crujiente

3 cdas. comprimidas de azúcar morena
 3 cdas. de miel
 1¼ cdtas. de aceite vegetal
 ¼ cda. de canela molida
 ¼ cda. de vainilla
 2 tazas de avena desmenuzada
 1 taza de almendras enteras
 ⅔ tazas de pasas

*Receta cortesía de Almond Board of California
 (Asociación de la almendra de California)*

1. En una olla de 1 cuarto de capacidad, combine el azúcar, la miel, el aceite vegetal, la canela y la vainilla. Revuelva sobre fuego lento hasta que el azúcar empiece a disolverse.
2. Retire la olla del fuego e incorpore la avena. Esparza la mezcla de manera uniforme sobre papel para hornear ligeramente engrasado. Hornee en el centro del horno a una temperatura de 350 °F durante 10 minutos.
3. Esparza las almendras por encima y hornee durante 10 minutos más hasta que las almendras tomen un color dorado.
4. Deje enfriar por completo, luego mezcle con pasas en un tazón.
5. Conserve en un envase hermético hasta por 2 semanas.
6. Es un excelente cereal para el desayuno o para rociarlo sobre el yogur.

Rinde 16 porciones de ¼ taza cada una.

Información de nutrición para cada porción de granola crujiente:

Calorías	131	Colesterol	0 mg	Azúcar	10 g	Calcio	33 mg
Calorías de grasa	48	Sodio	3 mg	Proteína	3 g	Hierro	0.9 mg
Grasa total	5.4 g	Carbohidratos totales	19 g	Vitamina A	1 RE		
Grasa saturada	0.6 g	Fibra dietética	2 g	Vitamina C	0 mg		

Salteado de verduras con almendras

1½ cdas. de aceite vegetal, dividido
 ½ taza de almendras enteras
 8 tazas de verduras diversas*, en rebanadas finas, en trozos o en tiras de 2 pulg. de largo
 ½ cda. de ajo en polvo
 1 cda. de jengibre en polvo
 2 cdas. de maicena
 3 cdas. de salsa de soya baja en sodio
 ⅓ taza de agua

*Receta cortesía de Almond Board of California
 (Asociación de la almendra de California)*

*Escoja entre las siguientes verduras: zanahorias, brócoli, pimientos, calabacines, calabacines amarillos, cebollas, habichuelas verdes y champiñones.

1. Caliente la mitad del aceite en un sartén de superficie antiadherente (teflón).
2. Agregue las almendras, cocinándolas y salteándolas durante unos 8 minutos hasta que doren ligeramente. Retírelas del fuego y apártelas.
3. Vierta el resto del aceite en la misma sartén e incorpore las verduras. Saltee unos cinco minutos, revolviendo con frecuencia hasta que las verduras se ablanden ligeramente.
4. Mezcle el ajo en polvo, el jengibre y la maicena con agua y la salsa de soya hasta que no queden grumos.
5. Añada la mezcla al sartén, cocinando y revolviendo durante unos 2 minutos hasta que espese.
6. Esparza las almendras por encima. Sirva sobre arroz.

Rinde 6 porciones de 1 taza cada una

Información de nutrición para cada porción de salteado de verduras con almendras:

Calorías	179	Colesterol	0 mg	Azúcar	6 g	Calcio	85 mg
Calorías de grasa	88	Sodio	296 mg	Proteína	6 g	Hierro	2.2 mg
Grasa total	9.8 g	Carbohidratos totales	19 g	Vitamina A	704 RE		
Grasa saturada	1.2 g	Fibra dietética	6 g	Vitamina C	31 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.