

JUGO DE MANZANA, SIN ENDULZAR, EN LATA

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

Fecha de revisión: 23 FEB 04

Descripción del producto

El jugo de manzana sin endulzar en lata es 100% jugo: no se le ha añadido edulcorantes. Este jugo ha sido fortificado con vitamina C.

Presentación/Rendimiento

El jugo de manzana viene en latas de 46 onzas, cada una de las cuales rinde 7 porciones de $\frac{3}{4}$ taza (6 onzas).

Conservación

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso hasta que las use.
- Guarde el jugo de manzana que sobre en un recipiente con tapa y refrigérela. Úselo en 5 a 7 días.

Usos y sugerencias

- Caliente el jugo de manzana en una olla con canela y clavos de olor enteros (opcional) y disfrute un día de invierno. Antes de tomar el jugo, cuele las especias.
- Prepare un batido mezclando el jugo de manzana con fruta fresca machacada, yogur y hielo molido.

(Véanse las recetas al dorso)



Departamento de Agricultura de EE.UU.

Información de nutrición

- El **jugo de manzana** proporciona menos de 100 calorías por porción y tiene un bajo contenido de grasa y sodio.
- Una porción de jugo de manzana proporciona 128% del valor diario requerido de vitamina C.
- Una porción de $\frac{3}{4}$ taza de jugo de manzana equivale a una porción del **GRUPO DE FRUTAS de la Pirámide Alimenticia**.

Datos de nutrición	
Porción $\frac{3}{4}$ taza (177 ml) de jugo de manzana en lata	
Cantidad por porción	
Calorías 87	Cal. de grasa 1
% Valor diario*	
Grasa total 0.2 g	0%
Grasa saturada 0 g	0%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 5 mg	0%
Carbohidratos totales 21 g	7%
Fibra dietética <0.5 g	0%
Azúcares 20 g	
Proteína 0 g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 128%
Calcio 1%	Hierro 3%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Batido de manzana cremoso

2 recipientes de yogur semi descremado de vainilla de 8 onzas cada uno
¼ taza de azúcar
1½ tazas de jugo de manzana
1½ tazas de leche semi descremada

1. Combine bien el yogur con el azúcar y el jugo de manzana. Refrigere 1 hora hasta que esté bien frío.
2. Añada leche a la mezcla de yogur refrigerada y sirva fría.

Receta cortesía de Michigan Apple Committee (Comité de la manzana de Michigan)

Rinde unas 6 porciones de ¾ taza cada una

Información de nutrición para cada porción de batido de manzana cremoso:

Calorías	156	Colesterol	7 mg	Azúcar	28 g	Calcio	212 mg
Calorías de grasa	15	Sodio	85 mg	Proteína	5 g	Hierro	0.2 mg
Grasa total	1.7 g	Carbohidratos totales	30 g	Vitamina A	49 RE		
Grasa saturada	1.0 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	1 mg		

Compota de manzana con pasas para jamón

¼ taza de azúcar morena comprimida
1½ cdas. de maicena
1 taza de jugo de manzana
¼ taza de pasas
¼ cda. de canela
8 clavos de olor enteros (opcional)
1 cda. de mantequilla o margarina

1. En una olla pequeña combine el azúcar morena y la maicena.
2. Añada revolviendo el jugo de manzana, las pasas, la canela y los clavos de olor.
3. Cocine y revuelva los ingredientes durante 10 minutos hasta que espesen.
4. Retire los clavos de olor y deséchelos. Añada la mantequilla o margarina. Sirva caliente.
5. Sirve para acompañar emparedados de jamón fríos o calientes.

Receta cortesía de "Joy of Cooking"

Rinde 6 porciones de ¼ taza cada una

Información de nutrición para cada porción de compota de manzana con pasas:

Calorías	97	Colesterol	5 mg	Azúcar	16 g	Calcio	15 mg
Calorías de grasa	18	Sodio	26 mg	Proteína	0 g	Hierro	0.5 mg
Grasa total	2.1 g	Carbohidratos totales	20 g	Vitamina A	18 RE		
Grasa saturada	1.2 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	0 mg		

Vinagreta de manzana para ensalada

¼ taza de jugo de manzana
¼ taza de aceite
3 cdas. de vinagre
2 cdas. de jugo de limón amarillo
1 cda. de azúcar
pimentón, sal y pimienta (opcional)

1. Combine el jugo de manzana, el aceite, el vinagre, el jugo de limón, el azúcar y las especias (de utilizarlos) en un frasco con tapa. Agite bien para mezclar.
2. Sirva la vinagreta sobre verduras crudas o ensalada de fideos.

Receta cortesía de Michigan Apples

Rinde unas 6 porciones de 2 cdas. cada una

Información de nutrición para cada porción de vinagreta de manzana para ensalada:

Calorías	95	Colesterol	0 mg	Azúcar	3 g	Calcio	1 mg
Calorías de grasa	81	Sodio	0 mg	Proteína	0 g	Hierro	0 mg
Grasa total	9.0 g	Carbohidratos totales	4 g	Vitamina A	0 RE		
Grasa saturada	1.6 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	2 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.