

POLLO EN LATA

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

Fecha de revisión: 14 MAR 04

Descripción del producto

El **pollo deshuesado en lata** consiste de carne blanca y oscura —totalmente cocida— de aves de corral y viene en caldo. En ocasiones podrían encontrarse huesos pequeños. No se le ha añadido sal.

Presentación

El pollo deshuesado enlatado viene en latas de 29 onzas, cada una de las cuales rinde unas 20 onzas de pollo y piel después de escurrirse y calentarse. Una lata de pollo rinde unas 10 porciones de 2 onzas cada una.

Conservación

- Guarde las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso.
- Guarde el pollo que sobre en un recipiente no metálico bien tapado y refrigérelo. Úselo en 3 días.

Ideas para platillos

- El pollo en lata puede prepararse en crema o utilizarse en sopas, en platillos al horno o en ensalada de pollo.
- Prepare comidas rápidas y sencillas añadiendo pollo a quesadillas, enchiladas, tacos o espagueti.

(Véanse las recetas al dorso)



Departamento de Agricultura de EE.UU.

Información de nutrición

- El **pollo en lata** es una fuente sumamente magra de proteína.
- 2 a 3 onzas de pollo (alrededor de 1/3 taza a 1/2 taza) equivalen a una porción del **GRUPO DE CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS Y NUECES de la Pirámide Alimenticia.**

Datos de nutrición		
Porción 2 onzas (57 g) de pollo en lata escurrido		
Cantidad por porción		
Calorías	100	Cal. de grasa 40
% Valor diario*		
Grasa total	4.5 g	8%
Grasa saturada	1.5 g	8%
Colesterol	30 mg	10%
Sodio	80 mg	3%
Carbohidratos totales		0%
0 g		
Fibra dietética	0 g	0%
Azúcares	0 g	
Proteína	14 g	
Vitamina A	2%	Vitamina C 0%
Calcio	1%	Hierro 4%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.		

Ensalada rápida de pollo

2 tazas de pollo en lata escurrido
½ taza de mayonesa
¼ taza de pepinillos dulces encurtidos
sal y pimienta al gusto

Para variar el sabor, añada cualquiera de los siguientes ingredientes:

- apio rebanado
- cebolla picada
- uvas cortadas a la mitad
- nueces o almendras picadas
- manzana picada
- huevo duro picado

En un tazón pequeño, mezcle el pollo con la mayonesa, los pepinillos, la sal y la pimienta. Incorpore otros ingredientes al gusto.

Sirva con galletas saladas, en un emparedado de pan de harina integral o sobre una ensalada verde.

Rinde 4 porciones de ½ taza cada una

Información de nutrición para cada porción de ensalada rápida de pollo:

Calorías	230	Colesterol	40 mg	Azúcar	0 g	Calcio	13 mg
Calorías de grasa	130	Sodio	480 mg	Proteína	13 g	Hierro	1 mg
Grasa total	14.5 g	Carbohidratos totales	12 g	Vitamina A	47 RE		
Grasa saturada	2.5 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	1 mg		

Pollo y pasta primavera

1½ tazas de fideos tipo moño crudos (o cualquier otro tipo de fideo)
1 lata (10.75 onzas) de sopa crema de hongos condensada
¾ taza de leche
¼ taza de queso parmesano rallado (opcional)
½ cdta. de pimienta negra molida
2 tazas de ramilletes de brócoli
⅛ cdta. de ajo en polvo
2 zanahorias en rebanadas finas
⅓ lata (unas 10 onzas) de pollo en lata escurrido

1. Cocine los fideos en agua hirviendo. Escorra.
2. Mientras tanto, prepare la salsa de crema. En una olla mediana, mezcle la sopa con la leche, el queso parmesano, la pimienta, el brócoli, el ajo en polvo y las zanahorias. Baje a fuego a lento y tape. Deje cocinar a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las verduras estén blandas. Revuelva de vez en cuando.
3. Incorpore los fideos y el pollo en la salsa de crema y caliente bien.

Receta cortesía de AllRecipes.com

Rinde 4 porciones

Información de nutrición para cada porción de pollo y pasta primavera:

Calorías	300	Colesterol	50 mg	Azúcar	5 g	Calcio	187 mg
Calorías de grasa	120	Sodio	760 mg	Proteína	23 g	Hierro	2 mg
Grasa total	13.5 g	Carbohidratos totales	22 g	Vitamina A	2870 RE		
Grasa saturada	4 g	Fibra dietética	3 g	Vitamina C	46 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.