

# JUGO DE ARÁNDANOS Y 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 arándanos y manzana sin endulzar en lata es 100% jugo: no se le ha añadido edulcorantes.

## Presentación

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

## Conservación

- Guarde las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso hasta que las use.
- Guarde el jugo que sobre en el refrigerador y úselo en 5 a 7 días.

## Usos y sugerencias

- El jugo de arándanos y manzana es delicioso si se toma refrigerado.
- Es una excelente y colorida base para el ponche de frutas.
- Empléelo como un entremés delicioso sirviéndolo con una bola de sorbete de frambuesa, piña o naranja.
- Durante los meses fríos de invierno, prepare una cálida bebida especial con jugo de arándanos y manzana. Sirvalo sólo o saborizado con canela, clavos de olor y nuez moscada.

*(Véanse las recetas al dorso)*



Departamento de Agricultura de EE.UU.

## Información de nutrición

- El **jugo de arándanos y manzana** es una excelente fuente de vitamina C: 6 onzas proporcionan 75% del valor diario de referencia de dicha vitamina.
- Es bajo en sodio, no contiene grasas y cada porción de  $\frac{3}{4}$  taza tiene sólo 90 calorías.
- Una porción de  $\frac{3}{4}$  taza 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 arándanos y manzana	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b> 90	Cal. de grasa 0
% Valor diario*	
<b>Grasa total</b> 0 g	0%
Grasa saturada 0 g	0%
<b>Colesterol</b> 0 mg	0%
<b>Sodio</b> 7 mg	0%
<b>Carbohidratos totales</b> 23 g	7%
Fibra dietética 0 g	0%
Azúcares 23 g	
<b>Proteína</b> 0 g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 75%
Calcio 0%	Hierro 0%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

## Refresco de arándanos, manzana y plátano (banana)

¾ taza de jugo de arándanos y manzana  
½ plátano machacado con un tenedor  
1 cuña de limón amarillo exprimida  
1 taza de hielo triturado  
1 cuña de limón amarillo para adornar

1. Mezcle todos los ingredientes en un vaso de 16 onzas de capacidad.
2. Adorne con la cuña de limón.

**Rinde 1 porción**

*Receta cortesía de Mott's Inc.*

### Información de nutrición para cada porción de refresco de manzana, arándanos y plátano

Calorías	175	Colesterol	0 mg	Azúcar	28 g	Calcio	16 mg
Calorías de grasa	2	Sodio	4 mg	Proteína	0 g	Hierro	0.2 mg
Grasa total	0.2 g	Carbohidratos totales	45 g	Vitamina A	4 RE		
Grasa saturada	0.1 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	67 mg		

## Té frutal con canela

1 cuarto de jugo de arándanos y manzana  
1 cuarto de té caliente  
1 cda. de canela molida  
2 cdas. de azúcar

1. Combine todos los ingredientes en una olla y hierva a fuego lento durante 5 minutos.
2. Conserve caliente y sirva en un jarro de 9 onzas.

**Rinde 8 porciones**

*Receta cortesía de Mott's Inc.*

### Información de nutrición para cada porción de té frutal con canela:

Calorías	94	Colesterol	0 mg	Azúcar	15 g	Calcio	11 mg
Calorías de grasa	0	Sodio	6 mg	Proteína	0 g	Hierro	0.2 mg
Grasa total	0 g	Carbohidratos totales	4 g	Vitamina A	0 RE		
Grasa saturada	0 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	38 mg		

## Refresco congelado de arándanos y café

¾ taza de jugo de arándanos y manzana  
1 cda. de café frío  
1 bola (1/3 taza) de leche congelada de vainilla  
1 taza de hielo triturado  
Canela molida para adornar

1. Revuelva enérgicamente todos los ingredientes en un vaso alto hasta que queden bien mezclados.
2. Adorne con canela molida.

**Rinde 1 porción**

*Receta cortesía Mott's Inc.*

### Información de nutrición para cada porción de refresco congelado de arándanos y café:

Calorías	261	Colesterol	36 mg	Azúcar	19 g	Calcio	18 mg
Calorías de grasa	95	Sodio	30 mg	Proteína	30 g	Hierro	1.0 mg
Grasa total	10.5 g	Carbohidratos totales	30 g	Vitamina A	0 RE		
Grasa saturada	4.2 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	57 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, 14<sup>th</sup> & 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.