SALSA DE ARÁNDANOS
EN LATA

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

Fecha de revisión: 23 FEB 03

Descripción del producto

La **salsa de arándanos en lata** es un producto colado y gelatinoso o semi gelatinoso que ha sido elaborado a partir de arándanos sólidos y maduros endulzados con jarabe de maíz de alta fructosa/edulcorante de maíz y agua.

Presentación/Rendimiento

La salsa de arándanos viene en latas de 16 onzas. Cada lata rinde 8 porciones de ¼ taza cada una.

Conservación

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso.
- Guarde la salsa de arándanos que sobre en un recipiente con tapa y refrigérela. Úsela en 2 a 3 semanas.

Usos y sugerencias

- La salsa de arándanos puede usarse directamente de la lata y servirse con aves o cerdo.
- Utilice la salsa de arándanos en recetas para salsas tal como salsa para barbacoa.
- Utilice la salsa de arándanos en postres o ensaladas de frutas.

(Véanse las recetas al dorso)

Departamento de Agricultura de EE.UU.

Información de nutrición

- La ***salsa de arándanos*** no contiene grasas ni colesterol y es baja en sodio.
- ¼ taza de salsa de arándanos equivale a ½ porción del **GRUPO DE FRUTAS de la Pirámide Alimenticia.**

Datos de nutrición Porción ¼ taza salsa de arándanos (70 g) en lata	
Cantidad por porción	
Calorías 110	Cal. de grasa 0
	% Valor diario*
Grasa total 0 g	**0%**
Grasa saturada 0 g	**0%**
Colesterol 0 mg	**0%**
Sodio 35 mg	**1%**
Carbohidratos totales 26 g	**8%**
Fibra dietética 0 g	**0%**
Azúcares 21 g	
Proteína 0 g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 0%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Asado de cerdo glaceado

1 lata (16 onzas) de salsa de arándanos
⅓ taza de jugo de naranja
½ cdta. de cáscara de naranja rallada (luquete)
½ cdta. de salvia seca
asado de cerdo sin hueso de 2½ a 3½ libras
½ cdta. de sal
¼ cdta. de pimienta negra molida

Receta cortesía de Ocean Spray

1. En una olla mediana, combine la salsa de arándanos con el jugo de naranja, el luquete y la salvia. Lleve la mezcla a punto de ebullición sobre fuego medio. Baje el fuego y cocine a fuego lento, sin tapar, durante 5 minutos. Separe 1 taza del glaceado para servirlo con el cerdo cocido.
2. Coloque el asado de cerdo en una fuente para asar. Salpimiéntelo. Lleve al horno, sin cubrir, por 1 hora hasta que la temperatura interna marque 160 °F en un termómetro para carnes. Bañe la carne frecuentemente con el glaceado cuando esté en el horno. Si sobra glaceado con el que ha bañado el asado, deséchelo.
3. Deje que el asado repose 10 minutos antes de servirlo. Sirva el glaceado caliente o a temperatura ambiente.

Rinde 6 a 8 porciones

Información de nutrición para cada porción de asado de cerdo glaceado:

Calorías	435	Colesterol	87 mg	Azúcar	19 g	Calcio	38 mg
Calorías de grasa	148	Sodio	305 mg	Proteína	40 g	Hierro	1.2 mg
Grasa total	16.5 g	Carbohidratos totales	29 g	Vitamina A	5 RE		
Grasa saturada	5.6 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	7 mg		

Crocante de manzana y arándanos

***Topping* (cubierta)**
1½ tazas de avena
½ taza de azúcar morena
⅓ taza de harina multiusos
½ cdta. de canela
¼ taza de margarina derretida
2 cdas. de agua

Relleno
1 lata (16 onzas) de salsa de arándanos
2 cdas. de maicena
5 tazas de manzanas peladas, en rebanadas finas (unas 5 manzanas medianas)

Receta cortesía de Cala Creek Consumer Alert

Topping
1. Caliente el horno a 375 °F. Combine la avena con el azúcar morena, la harina y la canela. Incorpore la margarina derretida y el agua. Mezcle hasta que tome una consistencia desmoronadiza.

Relleno
2. Combine la salsa de arándanos con la maicena en una olla grande. Mezcle bien. Caliente a fuego medio alto, revolviendo de vez en cuando, por 2 minutos hasta que la salsa borbotee. Añada las manzanas y rehóguelas. Pase el preparado a un molde para hornear cuadrado (8 pulg.). Cubra la fruta con el *topping*.
3. Lleve a horno de 375 °F de 25 a 35 minutos hasta que las manzanas hayan ablandado. Sirva caliente.

Rinde 9 porciones

Información de nutrición para cada porción de crocante de manzanas y arándanos:

Calorías	274	Colesterol	0 mg	Azúcar	36 g	Calcio	28 mg
Calorías de grasa	49	Sodio	114 mg	Proteína	1 g	Hierro	2.8 mg
Grasa total	5.4 g	Carbohidratos totales	56 g	Vitamina A	159 RE		
Grasa saturada	1.0 g	Fibra dietética	2 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) prohibe 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.