TORONJA
FRESCA

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

Fecha de revisión: 25 SEP 02

Descripción del producto

La **toronja (pomelo)** es fruta fresca entera, de clasificación *U.S. Grade 3* o superior.

Presentación/Rendimiento

La toronja viene en bolsas de 1 a 5 libras. Cada toronja rinde 2 porciones. Cada mitad equivale cada mitad alrededor a ½ taza de fruta y jugo aproximadamente.

Conservación

- Guarde las toronjas en un lugar fresco, seco y bien ventilado. No se recomienda guardarlas en el refrigerador.
- Los gajos de toronja pelados deben refrigerarse en un recipiente no metálico y usarse prontamente.

Usos y sugerencias

- Sirva toronjas frescas cortadas por la mitad en el desayuno o pele la fruta y use los gajos y el jugo en ensaladas y bebidas frutales.

(Véanse las recetas al dorso)

Departamento de Agricultura de EE.UU.

Información de nutrición

- La ***toronja*** es una **excelente fuente** de vitamina C. Una porción proporciona el 80% del valor diario recomendado para las personas adultas.
- La mitad de una toronja o ½ taza de gajos de toronja equivale a una porción del **GRUPO DE FRUTAS de la Pirámide Alimenticia.**

Datos de nutrición Porción ⅓ toronja o ½ taza de gajos de toronja (123 g)	
Cantidad por porción	
Calorías 40	Cal. de grasa 0
	% Valor diario*
Grasa total 0 g	**0%**
Grasa saturada 0 g	**0%**
Colesterol 0 mg	**0%**
Sodio 1 mg	**0%**
Carbohidratos totales 9 g	**3%**
Fibra dietética 2 g	**8%**
Azúcares 8 g	
Proteína 1 g	**2%**
Vitamina A 6%	Vitamina C 80%
Calcio 2%	Hierro 2%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Ensalada de frutas con miel y limón

¼ taza de miel de abeja*
¼ taza de limonada concentrada descongelada
2 cdtas. de semillas de amapola (opcional)
1 toronja pelada y en gajos (sin la membrana)
5 tazas de frutas en trozos (fresas, melones, piña, etc.)
¼ taza de nueces asadas y picadas

Receta cortesía de Betty Crocker

1. Mezcle la miel con la limonada concentrada y las semillas de amapola en un tazón mediano.
2. Mezcle delicadamente las frutas con el preparado de miel. Rocíe las nueces encima.

*No se recomienda dar miel a los niños menores de 1 año.

Rinde 6 porciones de 1 taza cada una

Información de nutrición para cada porción de ensalada de fruta con miel y limón:

Calorías	120	Colesterol	0 mg	Azúcar	23 g	Calcio	30 mg
Calorías de grasa	5	Sodio	10 mg	Proteína	1 g	Hierro	0 mg
Grasa total	0.5 g	Carbohidratos totales	30 g	Vitamina A	296 RE		
Grasa saturada	0 g	Fibra dietética	2 g	Vitamina C	52 mg		

Sorbete de toronja rosa

3 toronjas
½ taza de azúcar
1½ cdtas. de jugo de limón

Receta cortesía ultimatecitrus.com

1. Ralle la cáscara de una mitad de toronja usando la parte más fina de un rallador de queso (sin llegar a la parte blanca).
2. Exprima suficiente jugo de toronja para hacer 2 tazas de jugo. Cuele el jugo (deseche las semillas y la pulpa) y viértalo en un tazón de cocina. Agregue la ralladura de cáscara de toronja, el azúcar y el jugo de limón. Mezcle bien. Congele el preparado de toronja en un recipiente para el congelador hasta que se solidifique. Raspe el sorbete con una cuchara y sirva en copas.

Rinde 4 porciones de ½ taza cada una

Información de nutrición para cada porción de sorbete de toronja rosa:

Calorías	160	Colesterol	0 mg	Azúcar	37 g	Calcio	13 mg
Calorías de grasa	0	Sodio	0 mg	Proteína	1 g	Hierro	0 mg
Grasa total	0 g	Carbohidratos totales	40 g	Vitamina A	4 RE		
Grasa saturada	0 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	55 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.