JAMÓN
con agua añadida

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

Descripción del producto

- El **jamón** viene congelado y entero, ha sido totalmente cocido, curado y ahumado; no contiene hueso.
- El jamón está revestido con una capa protectora que deberá retirarse antes de servirlo.
- Cada jamón pesa unas 3 libras.

Rendimiento

Calcule un rendimiento de unas 12 porciones de 3 onzas de jamón cada una.

Conservación

- Conserve el jamón congelado a 0 °F o menos en su envase original.
- Para que el jamón congelado conserve su **mejor calidad**, utilícelo antes de la fecha "*Best if Used by*" que aparece en el paquete.
- Guarde el jamón que sobre en un recipiente con tapa y refrigérelo. Úselo en 3 días.

Preparación

- Descongele el jamón en su envoltura, en el refrigerador, sobre una bandeja. Colóquelo en el anaquel inferior del refrigerador, lejos de otros alimentos.
- Permita de 3 a 5 horas por libra para que se descongele el jamón.
- Por motivos de sanidad, **no** descongele el jamón a temperatura ambiente.

Usos y sugerencias

Ya que el jamón viene totalmente cocido, puede servirse frío, sin cocinarse más, en emparedados, ensaladas o platos fríos.

(Véanse las recetas al dorso)

Departamento de Agricultura de EE.UU.

Cocción

- Caliente el jamón en horno de 325 °F por unas 2 horas, hasta que la temperatura interna haya llegado a 140 °F.
- Caliente el jamón con su capa protectora o sin ella.

Información de nutrición

- El ***jamón*** es fuente de proteína, potasio, fósforo, niacina, tiamina y otras vitaminas y minerales.
- 2 a 3 onzas de jamón equivalen a una porción del **GRUPO DE CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS Y NUECES de la Pirámide Alimenticia.**

Datos de nutrición Porción 3 onzas (85 g) de jamón	
Cantidad por porción	
Calorías 97	Cal. de grasa 31
	% Valor diario*
Grasa total 3.4 g	**5%**
Grasa saturada 2.0 g	**6%**
Colesterol 38 mg	**12%**
Sodio 765 mg	**31%**
Carbohidratos totales 2 g	**0%**
Fibra dietética 0 g	**0%**
Azúcares 2 g	
Proteína 13 g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 3%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Arroz español con jamón

1 cda. de aceite vegetal
½ taza de cebolla picada
½ taza de pimiento verde picado
1 diente de ajo finamente picado
1 lata (28 onzas) de tomates, sin escurrir, cortados
¾ taza de arroz crudo
1 cdta. de azúcar
1 cdta. de chile en polvo
⅛ cdta. de pimienta
salsa picante de frasco al gusto
1 taza agua
2 tazas de jamón cortado en cubos

1. En un sartén grande, caliente el aceite a fuego lento.
2. Añada la cebolla, el pimiento verde y el ajo. Cocine hasta que se ablanden, pero sin dorarlos, unos 5 minutos.
3. Incorpore los tomates en su líquido, el arroz, el azúcar, el chile en polvo, la pimienta, la salsa picante (opcional), el agua y el jamón.
4. Lleve a punto de ebullición; baje el fuego. Tape y cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el arroz esté blando y la mayor parte del líquido haya sido absorbida.

Rinde 7 porciones de 1 taza cada una

Información de nutrición de cada porción de arroz español con jamón:

Calorías	177	Colesterol	22 mg	Azúcar	4 g	Calcio	44 mg
Calorías de grasa	30	Sodio	725 mg	Proteína	13 g	Hierro	2.0 mg
Grasa total	3.3 g	Carbohidratos totales	24 g	Vitamina A	91 RE		
Grasa saturada	1.0 g	Fibra dietética	2 g	Vitamina C	33 mg		

Tortattas (panqueques ricos en huevo)

5 huevos grandes (o ½ paquete mezcla de huevo reconstituida)
2 cdas. de aceite vegetal
¼ taza + 3 cdas. de harina de maíz
¼ taza + 3 cdas. de harina
1½ cdtas. de polvo de hornear
½ cdta. de sal
1 taza maíz de grano entero, escurrido
½ taza de jamón en cuadraditos
¼ taza + 3 cdas. de zanahoria rallada
¼ taza + 3 cdas. de cebolla picada

1. En un tazón grande, bata los huevos con el aceite.
2. En otro tazón, mezcle la harina de maíz, la harina, el polvo de hornear y la sal. Incorpórelos a la mezcla de huevo.
3. Añada el maíz, el jamón, la zanahoria y la cebolla.
4. Aceite una plancha o un sartén y caliente el horno a temperatura media.
5. Con un cucharón coloque 1 onza (2 cdas.) de la masa sobre la plancha. Cocine hasta que se formen globitos en los bordes, unos 2 minutos. Voltee los panqueques hasta que estén dorados por el otro lado, 2 minutos más. Páselos a una bandeja y consérvelos calientes y cubiertos.
6. Repita hasta que se acabe la masa.
7. Quedan excelentes si se sirven con salsa mexicana.

Rinde 5 porciones de 4 panqueques cada una

Información de nutrición para cada porción de *tortattas*:

Calorías	274	Colesterol	219 mg	Azúcar	3 g	Calcio	114 mg
Calorías de grasa	107	Sodio	768 mg	Proteína	12 g	Hierro	2.2 mg
Grasa total	11.9 g	Carbohidratos totales	26 g	Vitamina A	371 RE		
Grasa saturada	2.8 g	Fibra dietética	2 g	Vitamina C	2 mg		

Ideas para platillos con jamón

- Añada jamón en cuadritos a sopas y platillos al horno.
- Use jamón en tajadas para preparar emparedados.
- Añada jamón en tiras a ensaladas verdes, ensaladas de fideos o emparedados de ensalada de jamón.
- Use jamón en cuadritos en arroz frito.
- Añada jamón en cuadritos a tortillas de huevo, huevos revueltos y a los platillos con huevo al horno.
- Use jamón con piña en trozos en las pizzas.

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.