

JUGO DE UVA 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 uva sin endulzar en lata** es 100% jugo: no se le ha añadido edulcorantes. Este jugo ha sido fortificado con vitamina C.

Presentación/Rendimiento

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

Conservación

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso hasta que las use.
- Guarde el jugo de uva que sobre en un recipiente con tapa y refrigérela. Úselo en 5 a 7 días.

Usos y sugerencias

- Prepare un batido mezclando el jugo de uva con fruta fresca, yogur y hielo.
- Prepare un refresco gaseoso mezclando $\frac{1}{2}$ taza de jugo con $\frac{1}{2}$ taza de agua mineral.
- Llene una bandeja de hielo con jugo de uva y prepare paletas de jugo congelado.

(Véanse las recetas al dorso)



Departamento de Agricultura de EE.UU.

Información de nutrición

- El **jugo de uva** es bajo en grasa y en sodio.
- Una porción de jugo de uva proporciona 75% del valor diario de vitamina C.
- Una porción de $\frac{3}{4}$ taza de jugo de uva 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 uva en lata

Cantidad por porción

Calorías	115	Cal. de grasa	1
% Valor diario*			
Grasa total	0.1 g		1%
Grasa saturada	0 g		0%
Colesterol	0 mg		0%
Sodio	5 mg		0%
Carbohidratos totales			9%
28 g			
Fibra dietética			0%
<0.5 g			
Azúcares	26 g		
Proteína	1 g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	75%
Calcio	1%	Hierro	2%

*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.

Jarabe de uva de mesa

1¼ tazas de jugo de uva
1½ tazas de azúcar
¼ taza de jarabe de maíz
1 cda. de jugo de limón

Receta cortesía de Meadowmere Farm

1. Combine todos los ingredientes en una olla pequeña.
2. Lleve a punto de ebullición; haga hervir por un minuto.
3. Retire del fuego y retire la espuma que se haya formado en la superficie.
4. Deje enfriar y guarde en el refrigerador.

Es delicioso sobre helado o panqueques.

Rinde unas 3 tazas: 24 porciones de 2 cdas.

Información de nutrición para cada porción de jarabe de uva de mesa:

Calorías	64	Colesterol	0 mg	Azúcar	14 g	Calcio	0 mg
Calorías de grasa	0	Sodio	0 mg	Proteína	0 g	Hierro	0 mg
Grasa total	0 g	Carbohidratos totales	16 g	Vitamina A	0 RE		
Grasa saturada	0 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	2 mg		

Pie cremoso de uva

1¼ tazas de jugo de uva
1 paquete de gelatina de limón amarillo de 3 onzas
¾ taza de azúcar
1 taza de leche evaporada semi descremada,
refrigerada
1 cda. de jugo de limón amarillo
masa para pie de 9 pulg., horneada

Receta cortesía de Welch's

1. Disuelva la gelatina usando jugo de uva hirviendo en vez de agua.
2. Incorpore el azúcar. Enfríe la mezcla hasta que esté casi cuajada.
3. Bata la leche evaporada con el jugo de limón hasta que se formen picos blandos.
4. Vierta sobre la gelatina y bata lentamente hasta que se mezclen.
5. Coloque la mezcla en la masa para pie.
6. Refrigérela hasta que cuaje. Si desea, adórnelo con crema batida.

Rinde 8 porciones

Información de nutrición para cada porción de pie cremoso de uva:

Calorías	279	Colesterol	2.4 mg	Azúcar	27 g	Calcio	91 mg
Calorías de grasa	75	Sodio	194 mg	Proteína	4 g	Hierro	0.7 mg
Grasa total	8.4 g	Carbohidratos totales	47 g	Vitamina A	24 RE		
Grasa saturada	2.3 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	12 mg		

Dulces de uva sin cocción

¼ taza de mantequilla
1 libra de azúcar impalpable
½ taza de nueces finamente picadas
½ taza de jugo de uva
4 onzas de pedacitos de chocolate semi amargos
2 cdas. de mantequilla

Receta cortesía de Welch's

1. En un tazón, combine la mantequilla con el azúcar impalpable (en polvo), las nueces y el jugo de uva.
2. Con las manos, forme una bola sin grumos.
3. Forme 36 bolas de 1 pulg. y aparte.
4. Derrita los pedacitos de chocolate con la mantequilla.
5. Sumerja las bolas en la mezcla derretida y colóquelas sobre papel encerado.
6. Refrigérelas.

Rinde 36 bolas

Información de nutrición para cada porción de dulces de uva sin cocción:

Calorías	92	Colesterol	5.4 mg	Azúcar	13 g	Calcio	2 mg
Calorías de grasa	34	Sodio	20 mg	Proteína	0 g	Hierro	.1 mg
Grasa total	3.8 g	Carbohidratos totales	15 g	Vitamina A	19 RE		
Grasa saturada	1.8 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	0 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.