

JUGO DE TORONJA

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 toronja (pomelo) sin endulzar en lata** es 100% jugo: no se le ha añadido edulcorantes.

Presentación/Rendimiento

El jugo de toronja 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 toronja que sobre en un recipiente con tapa y refrigérela. Úsela en 5 a 7 días.

Usos y sugerencias

- Prepare un batido de fruta licuando jugo de toronja con fruta fresca, yogur y hielo.
- Prepare una bebida gaseosa mezclando $\frac{1}{2}$ taza de jugo con $\frac{1}{2}$ taza de agua mineral gasificada.

(Véanse las recetas al dorso)



Departamento de Agricultura de EE.UU.

Información de nutrición

- El **jugo de toronja** tiene menos de 80 calorías por porción y es bajo en grasa y sodio.
- Una porción de jugo de toronja proporciona alrededor de 90% del valor diario de vitamina C.
- Una porción de $\frac{3}{4}$ taza de jugo de toronja 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 toronja en lata	
Cantidad por porción	
Calorías 70	Cal. de grasa 1
% Valor diario*	
Grasa total 0.1 g	0%
Grasa saturada 0 g	0%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 1 mg	0%
Carbohidratos totales 16 g	5%
Fibra dietética <0.5 g	0%
Azúcares 13 g	
Proteína 0 g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 90%
Calcio 1%	Hierro 2%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Bebida cítrica calmante

1 taza de jugo de toronja
3 tazas de jugo de naranja
¼ taza miel de abeja*
⅓ cda. de canela (opcional)

*Receta cortesía del Florida Department of Citrus
(Departamento de Cítricos de Florida)*

En una olla mediana, caliente el jugo de toronja con el jugo de naranja, la miel* y la canela hasta que entibien.

Rinde 4 porciones de 8 onzas cada una

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

Información de nutrición para cada porción de bebida cítrica calmante:

Calorías	166	Colesterol	0 mg	Azúcar	41 g	Calcio	20 mg
Calorías de grasa	2	Sodio	5 mg	Proteína	1 g	Hierro	1.0 mg
Grasa total	0.3 g	Carbohidratos totales	41 g	Vitamina A	34 RE		
Grasa saturada	0 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	82 mg		

Pollo favorito de Florida

2 medias pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
2 cdas. de caldo de pollo
2 cdas. de cebolla picada
1 cda. de maicena
1 cda. de agua
1 taza de jugo de toronja
2 cdas. de nueces picadas

*Receta cortesía del Florida Department of Citrus
(Departamento de Cítricos de Florida)*

1. En un sartén, dore las pechugas en el caldo hasta que tomen un color ligeramente dorado, 5 minutos a cada lado.
2. Corte las pechugas en bocados y aparte.
3. En el mismo sartén, cocine la cebolla ligeramente hasta que esté traslúcida.
4. Mezcle la maicena con el agua y añada a la cebolla.
5. Añada el jugo de toronja lentamente y siga revolviendo hasta que la mezcla espese.
6. Incorpore el pollo y las nueces. Cocine a fuego lento hasta que esté caliente.

Rinde 2 porciones

Información de nutrición para cada porción de pollo favorito de Florida:

Calorías	402	Colesterol	148 mg	Azúcar	9 g	Calcio	44 mg
Calorías de grasa	99	Sodio	179 mg	Proteína	56 g	Hierro	2.3 mg
Grasa total	11.0 g	Carbohidratos totales	17 g	Vitamina A	12 RE		
Grasa saturada	2.2 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	36 mg		

Postre sencillo de toronja

1 paquete (4 onzas) de pudín de vainilla de cocinar y servir
1¾ tazas de jugo de toronja
8 onzas de yogur de vainilla ligero
¾ taza de galletas *Graham* trituradas

*Receta cortesía del Florida Department of Citrus
(Departamento de Cítricos de Florida)*

1. Prepare el pudín según las indicaciones de la caja, sustituyendo la leche con el jugo de toronja.
2. Después de cocer el pudín, déjelo enfriar.
3. Una vez frío, incorpore el yogur.
4. Divida ⅓ del pudín en seis copas.
5. Espolvoree la mitad de las galletas trituradas.
6. Repita las capas, luego cubra con el 1/3 de pudín que queda.

Rinde 6 porciones

Información de nutrición para cada porción de postre sencillo de toronja:

Calorías	184	Colesterol	2 mg	Azúcar	26 g	Calcio	78 mg
Calorías de grasa	17	Sodio	243 mg	Proteína	3 g	Hierro	0.3 mg
Grasa total	1.9 g	Carbohidratos totales	38 g	Vitamina A	14 RE		
Grasa saturada	0.6 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	21 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.