

JUGO DE PIÑA 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 piña 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 piña 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 piña que sobre en un recipiente con tapa y refrigérelo. Úselo en 5 a 7 días.

Usos y sugerencias

- Prepare un batido mezclando jugo de piña con fruta fresca, yogur y hielo.
- Prepare un refresco gaseoso mezclando $\frac{1}{2}$ taza de jugo de piña con $\frac{1}{2}$ taza de agua mineral.

(Véanse las recetas al dorso)



Departamento de Agricultura de EE.UU.

Información de nutrición

- El **jugo de piña** es bajo en grasa y sodio.
- Una porción de jugo de piña proporciona 75% del valor diario de vitamina C.
- Una porción de $\frac{3}{4}$ taza de jugo de piña 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 piña en lata	
Cantidad por porción	
Calorías	105
Cal. de grasa	1
% Valor diario*	
Grasa total	0.1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	2 mg
Carbohidratos totales	25 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares	23 g
Proteína	0 g
Vitamina A	0%
Calcio	3%
Vitamina C	75%
Hierro	2%

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

Ponche espumante de piña

1 lata (46 onzas) de jugo de piña refrigerado
1½ tazas de jugo de naranja
2 cuartos (1 litro) de agua mineral
1 cuarto de sorbete de piña o de naranja

1. Combine el jugo de piña con el jugo de naranja y el agua mineral.
2. Eche, por cucharadas, el sorbete al ponche y revuelva hasta que esté casi derretido.

Receta cortesía de Dole

Rinde 30 porciones de 4 onzas cada una

Información de nutrición para cada porción de ponche espumante de piña:

Calorías	105	Colesterol	23 mg	Azúcar	6 g	Calcio	11 mg
Calorías de grasa	42	Sodio	15 mg	Proteína	8 g	Hierro	1.0 mg
Grasa total	4.7 g	Carbohidratos totales	7 g	Vitamina A	2 RE		
Grasa saturada	1.9 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	8 mg		

Refresco de frutas con cacahuete (maní)

2 tazas de jugo de piña refrigerado
1 plátano (banana) maduro machacado
1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
2 cdas. de mantequilla de cacahuete
6 cubos de hielo medianos

1. Mezcle los ingredientes en un tazón.
2. Sirva en 3 vasos de 10 onzas cada uno.

Rinde 3 porciones

Receta cortesía de Delmonte Foods

Información de nutrición para cada porción de refresco de frutas con cacahuete:

Calorías	261	Colesterol	4 mg	Azúcar	38 g	Calcio	167 mg
Calorías de grasa	60	Sodio	105 mg	Proteína	6 g	Hierro	0.7 mg
Grasa total	6.7 g	Carbohidratos totales	45 g	Vitamina A	16 RE		
Grasa saturada	1.8 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	22 mg		

Sorbete de piña con leche

1 taza de jugo de piña
1⅓ tazas de azúcar
¼ taza de jugo de limón amarillo
2 cdtas. de cáscara de limón rallada (luquete)
4 tazas de leche semi desgrasada

1. En un tazón, combine el jugo de piña con el azúcar, el jugo de limón, el luquete de limón y la leche.
2. Vierta la mezcla en una cubeta de hielo vacía. Coloque la cubeta en el congelador y congele hasta que el preparado tome la consistencia de aguanieve.
3. Vierta el preparado en un tazón y bata hasta que esté suave.
4. Devuélvalo a la cubeta de hielo y congélelo hasta que tome suficiente consistencia para servirlo.

Receta cortesía Recipcenter.com

Sencillo, pero sabroso.

Rinde 12 porciones de ½ taza cada una

Información de nutrición para cada porción de sorbete de piña con leche:

Calorías	261	Colesterol	4 mg	Azúcar	38 g	Calcio	167 mg
Calorías de grasa	60	Sodio	105 mg	Proteína	6 g	Hierro	0.2 mg
Grasa total	6.7 g	Carbohidratos totales	45 g	Vitamina A	16 RE		
Grasa saturada	1.8 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	22 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.

