



## JUGO DE UVA, SIN AZÚCAR, ENBOTELLADO

Fecha: Noviembre 2012

Código: 100895

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El jugo de uva enlatado y sin azúcar es 100% jugo de fruta sin azúcar añadida o endulzantes.
- El jugo de uva contiene vitamina C añadida.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- El jugo de uva viene empacado en botellas plásticas de 64 onzas, lo que rinde alrededor de 16 porciones (porciones de ½ taza).

### ALMACENAMIENTO

- Almacene las botellas plásticas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abierto, almacene el jugo en un recipiente cerrado herméticamente y refrigérelo.
- Busque la fecha en la lata que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- El jugo de uva es una bebida deliciosa que se sirve fría.
- Mezcle ½ taza de jugo con ½ taza de agua mineral para hacer una bebida dulce y afrutada.
- Congele el jugo en bandejas de cubos de hielo con palillos incrustados para hacer una paleta fácil para un refrigerio.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de jugo de uva cuenta como ½ taza en el Grupo de Frutas de “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías la recomendación diaria es alrededor de 2 tazas de fruta.
- ½ taza de jugo de uva proporciona el 50% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C.

### INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida en lata tiene mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata**.

### OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.commodityfoods.usda.gov](http://www.commodityfoods.usda.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (4oz) de jugo de uva, sin azúcar

#### Cantidad Por Porción

Calorías 80      Calorías de Grasa 0

		% de Valor Diario*
<b>Grasa Total</b>	0g	<b>0%</b>
Grasa Saturada	0g	<b>0%</b>
Grasa <i>Trans</i>	0g	
<b>Colesterol</b>	0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b>	5mg	<b>0%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b>	19G	<b>6%</b>
Fibra Dietética	0g	<b>0%</b>
Azúcar	18g	
<b>Proteína</b>	0g	
Vitamina A	0%	Vitamina C <b>50%</b>
Calcio	2%	Hierro <b>2%</b>

\* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

## LICUADO FRÍO DE JUGO DE UVA Y FRUTAS

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

### Ingredientes

- 2 tazas jugo de uva
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 taza mezcla de fruta enlatada, escurrida
- ½ cucharada de canela
- ½ taza de yogur sin sabor descremado (si desea)

### Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora hasta que estén homogéneos. Si usa yogur, añádale también.
2. Viértalo sobre hielo picado para servirlo.

### Sugerencia

- Use 1 taza de cerezas sin semillas congeladas o 1 taza de cerezas enlatadas escurridas, o 1 taza de peras enlatadas escurridas.

Información Nutricional para 1 porción de Licuado frío de Jugo de Uva y Frutas							
Calorías	130	Colesterol	0mg	Azúcar	27g	Vitamina C	35mg
Calorías de Grasa	0	Sodio	30mg	Proteína	3g	Calcio	84mg
Grasa Total	0g	Total Carbohidratos	30g	Vitamina A	9 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	2g				

*Receta adaptada del "Welchs.com".*

## POSTRE CREMOSO DE UVA

RINDE ALREDEDOR DE 2 PORCIONES

### Ingredientes

- 1 taza jugo de uva
- ½ cucharada jugo de limón
- 2 cucharadas azúcar
- 2 tazas de helado de vainilla bajo en grasa

### Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora hasta que estén homogéneos.
2. Sírvalo en un tazón con una cuchara, o como una bebida.

Información Nutricional para 1 porción de Postre Cremoso de Uva							
Calorías	170	Colesterol	20mg	Azúcar	21g	Vitamina C	16mg
Calorías de Grasa	30	Sodio	50mg	Proteína	3g	Calcio	110mg
Grasa Total	3g	Total Carbohidratos	33g	Vitamina A	84 ER	Hierro	0mg
Grasa Saturada	2g	Fibra Dietética	0g				

*Receta adaptada del "Welchs.com".*