UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

SALSA DE ESPAGUETI, SIN CARNE, BAJA EN SODIO, ENLATADA

Fecha: Septiembre 2012 Código: 100335

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La salsa de espagueti es un producto bajo en sodio.
- La salsa de espagueti sin carne es una salsa enlatada a base de tomate lista para comer que es de textura suave y color rojo brillante.
- La salsa de espagueti puede estar ligeramente sazonada con especias y sabores naturales.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La salsa de espagueti viene empacada en latas de 15.5 onzas aproximadamente, que rinde alrededor de 2 tazas o 4 porciones (porciones de ½ taza).

ALMACENAMIENTO

- Almacene la salsa de espagueti sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrir, mantenga el resto de la salsa de espagueti en un recipiente cerrado herméticamente que no sea metálico y refrigere.
- 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 visite el sitio Web de FDD: http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Los productos enlatados están completamente cocidos por lo que es seguro consumirlos sin cocinar.
- Si se calienta, sirva de inmediato o refrigere las sobras en un recipiente que no sea metálico.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Vierta salsa de espagueti caliente sobre arroz o pasta, o use sobre las pizzas.
- Salsa de espagueti tibia es un dip fácil de preparar para palitos de pan.
- Use salsa de espagueti en recetas de aves, cerdo, y carne de res.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de salsa de espagueti cuenta como 1 taza en el Grupo de Vegetales de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.
- ½ taza de salsa de espagueti proporciona 12% de la cantidad diaria de fibra recomendada.

SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si la 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
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: ½ taza (122g) salsa de espagueti, sin carne, baja en sodio, enlatada

Cantidad Por Porción			
Calorías	59	Calorías de Grasa	0

	% de Valor Diario*
Grasa Total 0	**0%**
Grasa Saturada 0g	**0%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 140mg	**6%**
Total de Carbohidratos 11g	**4%**
Fibra Dietética 3g	**12%**
Azúcar 6g	
Proteína 1.46g	

Vitamina A	8%	Vitamina C	8%
Calcio	2%	Hierro	6%

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

LENTEJAS CON SALSA DE ESPAGUETI

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 libra de carne de res magra molida
- 1 taza cebolla, picada
- 1 diente de ajo, machacado o ½ cucharadita ajo en polvo
- 1 ½ tazas lentejas, cocidas y escurridas
- 2 latas (alrededor de 15 onzas cada una) salsa de espagueti baja en sodio

Preparación

1. En una olla grande cocine la carne hasta que se dore. Escúrrala.
2. Añada la cebolla y el ajo a la carne escurrida. Cocine hasta que las cebollas estén suaves pero no doradas.
3. Añada las lentejas y la salsa de espagueti y ponga a hervir. Baje el fuego y cocine ligeramente por 15 minutos.
4. Sirva salsa caliente sobre fideos de espagueti cocidos.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Lentejas con Salsa de Espagueti							
Calorías	300	**Colesterol**	50mg	**Azúcar**	7g	**Vitamina C**	8mg
Calorías de Grasa	120	**Sodio**	21 mg	**Proteína**	21g	**Calcio**	56mg
Grasa Total	13g	**Total Carbohidratos**	25g	**Vitamina A**	24 ER	**Hierro**	5mg
Grasa Saturada	5g	**Fibra Dietética**	8g				

Receta Adaptada de SNAP-ED Connection Recipe Finder

FIDEOS CON VEGETALES

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 1 libra fideos, sin cocinar
- 2 tazas vegetales mixtos enlatados bajos en sodio, escurridos
- 1 lata de salsa de espagueti enlatada baja en sodio
- ½ taza queso rallado, tal como Cheddar o Americano

Preparación

1. Prepare los fideos de acuerdo a las indicaciones del paquete y escurra.
2. Regrese los fideos cocidos y escurridos a la olla. Añada los vegetales y la salsa de espagueti. Cocine sobre fuego medio hasta que los vegetales se calienten.
3. Espolvoree con queso antes de servir.

Recomendación

Se puede añadir también vegetales frescos o congelados. Asegúrese de cocerlos antes de mezclarlos con los fideos.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 2 tazas) de Fideos con Vegetales							
Calorías	530	**Colesterol**	0mg	**Azúcar**	7g	**Vitamina C**	6mg
Calorías de grasa	50	**Sodio**	270mg	**Proteína**	21g	**Calcio**	160mg
Grasa Total	5g	**Total Carbohidratos**	98g	**Vitamina A**	504 ER	**Hierro**	5mg
Grasa Saturada	2g	**Fibra Dietética**	8g				

Receta Adaptada de SNAP-ED Connection Recipe Finder

Estas recetas, presentadas por USDA, no han sido probadas o estandarizadas. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades