



**Estofado de Ternera, Enlatado/Empaque Pouch
Grupo de MiPlato: Proteínas**



Información Nutricional

- 1 taza de estofado de ternera enlatado o en bolsa (empaque tipo pouch) cuenta como 1 onza en el grupo de las proteínas de ChooseMyPlate.gov. Todos los alimentos elaborados con ternera, aves, mariscos, frijoles y guisantes, huevos, productos de soya procesados, nueces y semillas se consideran parte del grupo de alimentos de las proteínas. Los frijoles y los guisantes también pueden considerarse parte del grupo de los vegetales.
- Coma una variedad de alimentos proteicos para mejorar la ingesta de nutrientes y los beneficios para la salud.
- La ternera aporta muchos nutrientes como proteínas, vitaminas del grupo B (niacina, tiamina, riboflavina y B6), vitamina E, hierro, zinc y magnesio.

Usos y Consejos

- El estofado de ternera enlatado / en bolsa está completamente cocido, por lo que es seguro comerlo sin cocinarlo. Si se calienta, sívalo de inmediato o refrigere las sobras en un recipiente que no esté hecho de metal.
- El estofado de ternera enlatado o en bolsa se puede comer tal cual o se puede usar como aderezo para papas al horno, arroz o pasta.

Almacenando Alimentos en Casa

- Guarde las latas o bolsas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Guarde el estofado de ternera abierto restante en el refrigerador, en un recipiente bien tapado que no esté hecho de metal.

Datos de MiPlato

- Las proteínas son uno de los tres nutrientes que aportan calorías (los otros son las grasas y los carbohidratos).
- Las proteínas funcionan como bloques de construcción para los huesos, los músculos, los cartílagos, la piel y la sangre. También son bloques de construcción de las enzimas, hormonas y vitaminas.
- Los nutrientes proporcionados por los alimentos proteicos pueden diferir. Variar sus opciones de alimentos proteicos puede proporcionar a su cuerpo una variedad de nutrientes que ayudarán a mantener su cuerpo funcionando bien.
- Las vitaminas B ayudan a construir tejidos y ayudan a formar glóbulos rojos. El hierro puede prevenir la anemia. El magnesio ayuda a construir los huesos y apoya la función muscular. El zinc puede ayudar a su sistema inmunológico.



USDA Foods

Pastel de Pastor Fácil

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

Aceite de cocina antiadherente en aerosol
1 lata (24 onzas) de estofado de ternera de res
2 tazas de puré de papas preparado
1 taza de guisantes congelados, descongelados (opcional)
1/8 cucharadita de pimentón (opcional)

Instrucciones:

Lávese las manos con agua y jabón.

1. Precaliente el horno para asar (broil). Rocíe una cacerola de 2 cuartos con aceite de cocina antiadherente en aerosol. Deje aparte.
2. En una cacerola mediana, caliente el estofado de ternera a fuego medio.
3. Prepare el puré de papas instantáneo de acuerdo con las instrucciones del paquete.
4. Agregue las habichuelas descongeladas, si gusta, al estofado de ternera caliente.
5. Vierta el estofado de ternera en un platón o cacerola para hornear preparada de 2 cuartos.
6. Cubra con el puré de papas. Espolvoree con pimentón, si gusta.
7. Coloque la cacerola en la rejilla superior del horno. Ase durante 2-3 minutos o hasta que esté dorado.

Receta adaptada de la Extensión de la Universidad de Nebraska-Lincoln

Datos de Nutrición: Calorías 310, Grasa Total 14g, Grasa Trans 0.5g, Colesterol 25mg, Sodio 840mg, Carbohidrato Total 35g, Fibra Dietética 2g, Azúcares 6g, Proteínas 12g, Calcio 57mg, Hierro 5mg, Potasio 492mg

Pastel de Ternera

Rinde 3 porciones

Ingredientes:

1 lata (24 onzas) de estofado de ternera
1 lata de panecillos biscuits (5 unidades)

Instrucciones:

Lávese las manos con agua y jabón.

1. Coloque el contenido del estofado de ternera enlatado en un platón a cacerola de hornear pequeña.
2. Cubra el estofado de ternera con los panecillos biscuits crudos.
3. Hornee a 350 grados F unos 25-30 minutos hasta que los panecillos estén ligeramente dorados y el estofado burbujeante.

Receta adaptada de Comunicaciones de AgriLife, El Sistema de Texas A&M

Datos de Nutrición: Calorías 360, Grasa Total 16g, Grasa Trans 0g, Colesterol 230mg, Sodio 1450mg, Carbohidrato Total 41g, Fibra Dietética 0g, Azúcares 6g, Added Sugars 3g, Proteínas 13g, Calcio 0mg, Hierro 2mg, Potasio 267mg