

CONSEJOS PARA EL USO DE ALIMENTOS ENLATADOS



VEGETALES

Escurre el líquido y enjuague con agua corriente y agréguelo a su sopa, estofado o cazuela favorito.



FRIJOLES

Después de enjuagar líquido, frijoles se pueden utilizar en envolturas, nachos, burritos, salsas, o hamburguesas de frijoles!



PESCADO

El pescado enlatado se puede utilizar en sándwiches, ensaladas frías, tacos, o pasta.



FRUTA

La fruta enlatada es ideal para batidos, yogur, avena y postres deliciosos.



SALSA

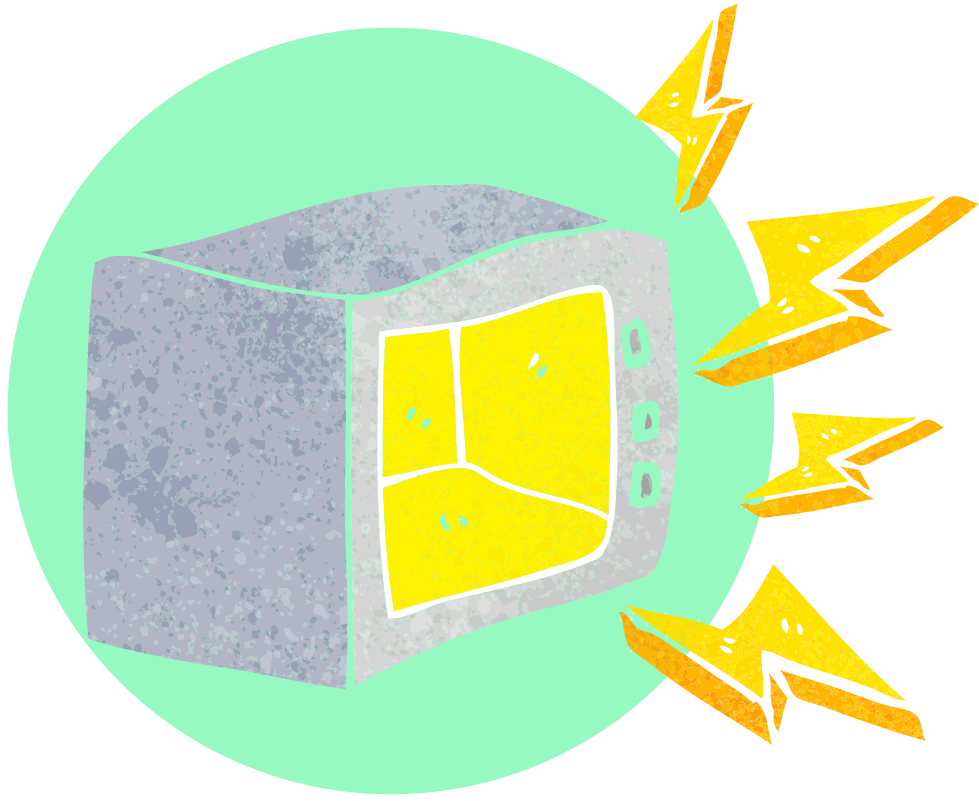
La salsa enlatada no es solo para pasta, sino que también se puede utilizar en chile, salsa de pizza, guisos o sopas.



SOPA

¿Has pensado en usar tu sopa enlatada como base de salsa para fuentes de proteínas como el pollo?

OTROS CONSEJOS



Los alimentos enlatados ya están cocidos. Calentelos en un recipiente apto para microondas o en una olla en la estufa durante un corto tiempo para evitar el sobrecalentamiento.



Los frijoles enlatados pueden ser más suaves que los frijoles secos, pero pueden ahorrar tiempo de cocción en la cocina.

Busque fruta enlatada en jarabe ligero ("light syrup") o jugo de fruta ("fruit juice") en lugar de jarabe pesado ("heavy syrup") para reducir el azúcar añadido. También busque alimentos enlatados y frijoles bajos en sodio ("low sodium") o sin sal añadida ("no salt added") para reducir el sodio.



Almacene los productos enlatados en un lugar fresco, seco y oscuro. Las altas temperaturas acortan la vida útil.

Deseche las latas que estén abultadas, con abollado severo o oxidadas. No coma alimentos que estén mohosos, descoloridos o que tengan un mal olor.



Los alimentos enlatados son seguros y nutritivos durante largos períodos de tiempo si se almacenan correctamente. Visite www.foodsafety.gov para obtener más información sobre cuánto tiempo los alimentos son seguros para comer más allá de la fecha impresa en el paquete.