



MANTEQUILLA DE MANÍ, SUAVE

Fecha: Octubre 2012

Código: 100395

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La mantequilla de maní está clasificada Grado A por USDA, maní finamente molido con una textura suave. La mantequilla de maní tiene aceite vegetal agregado.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La mantequilla de maní viene en paquetes de 18 onzas lo cual es alrededor de 2 tazas o 16 porciones (2 cucharadas cada una).

ALMACENAMIENTO

- Almacene la mantequilla de maní sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene la mantequilla de maní abierta en su recipiente original, herméticamente cerrada.
- No congele la mantequilla de maní.
- 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

- Pruebe untándola sobre el pan con jalea, miel o rodajas de banana.
- Agregue mantequilla de maní a la masa para hacer pan, muffins o galletas.
- La mantequilla de maní puede ser usada en salsas, dips, sopas y guisados.

Los Valores Nutritivos en la etiqueta informativa de Nutrición pertenecen a la Base de Datos de Nutrición Nacional para Referencia Estándar de USDA, o son un promedio de valores de los proveedores que suministran alimentos aprobados por el USDA. Favor de consultar la etiqueta informativa de nutrición del producto o la lista de ingredientes para obtener información específica del producto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 2 cucharadas de mantequilla de maní cuenta como 2 onzas en el Grupo de Proteínas de "MyPlate". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor 5 ½ onzas.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 2 cucharadas (32g) Mantequilla de Maní suave

Cantidad Por Porción

Calorías 188 **Calorías de Grasa** 140

% de Valor Diario*

Grasa Total 16g	24%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa <i>Trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 152mg	6%
Total de Carbohidratos 8g	3%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcar 2g	
Proteína 7g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 2%	Hierro 4%

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

VEGETALES CON MANÍ PICANTES

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 1 cucharada mantequilla de maní
- 2 cucharadas salsa soja ligera en sodio
- 1 cucharada azúcar
- 1 cucharada jugo de limón
- ½ taza agua
- ½ cucharadita escamas de pimienta rojo
- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 cebolla, en rodajas
- 1 pimienta verde, en rodajas
- 3 zanahorias, en rodajas
- 1 calabacín, en rodajas

Preparación

1. Combine en un tazón la mantequilla de maní, salsa soja, azúcar, jugo de limón, agua y pimienta rojo. Mezcle hasta combinar.
2. Rocíe una sartén grande con aceite antiadherente en aerosol. Cocine la cebolla a fuego medio hasta que esté suave, revolviendo de vez en cuando.
3. Añada el pimienta verde, zanahorias y calabacín y cocine hasta que estén suaves.
4. Vierta la salsa sobre los vegetales y cocine por 1 minuto.
5. Sirva mientras esté caliente o refrigere.

Calorías	120	Colesterol	0mg	Azúcar	12g	Vitamina C	47mg
Calorías de Grasa	30	Sodio	350mg	Proteína	5g	Calcio	38mg
Grasa Total	4g	Total Carbohidratos	20g	Vitamina A	401 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	0.5g	Fibra Dietética	3g				

Receta adaptada de Food.com

GALLETAS DE MANTEQUILLA DE MANÍ

RINDE ALREDEDOR DE 12 PORCIONES

Ingredientes

- ⅔ tazas mantequilla de maní
- ⅔ taza azúcar
- 1 huevo
- 1 cucharada extracto de vainilla

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Combine todos los ingredientes juntos en un tazón grande y mezcle bien.
3. Con una cuchara deje caer la masa sobre una bandeja de hornear. Con un tenedor aplane las galletas.
4. Hornee 15 minutos.

Calorías	140	Colesterol	20mg	Azúcar	12g	Vitamina C	0mg
Calorías de Grasa	70	Sodio	70mg	Proteína	4g	Calcio	10mg
Grasa Total	7g	Total Carbohidratos	15g	Vitamina A	6 ER	Hierro	0mg
Grasa Saturada	1.5g	Fibra Dietética	1g				

Receta adaptada de Food.com