



Verduras enlatadas

3 CONSEJOS DE PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Las latas regulares pueden tener sal agregada y pueden tener un alto contenido de sodio, por lo tanto le recomendamos enjuagar las verduras en agua con un colador, lo que reduce el contenido de sodio en un 40%.
- La etiqueta de bajo sodio en las latas significa que el artículo enlatado no puede tener más de 140 miligramos de sodio por porción. Tenga cuidado ya que las porciones dobles también duplican la cantidad de sodio.
- La etiqueta de bajo sodio en las latas significa que el artículo enlatado no puede tener más de 140 miligramos de sodio por porción. Tenga cuidado ya que las porciones dobles también duplican la cantidad de sodio.

2 CONSEJOS PARA COMPRAR Y GUARDAR

- Seleccione versiones “Sin sal agregada” o “Bajo en sodio”, pero asegúrese de chequear el contenido de sodio por porción.
- Para una mayor seguridad, limpie las tapas antes de abrirlas. Una vez abiertas, las porciones no utilizadas se pueden refrigerar en un contenedor de vidrio/plástico durante 3 a 4 días.

1 DATOS NUTRICIONALES

- Las frutas y verduras usadas para enlatar se escogen en su pico de frescura, asegurando el mejor sabor y calidad de los nutrientes. Los alimentos enlatados pueden ser tan nutritivos y frescos como los congelados porque el enlatado preserva muchos nutrientes.

Go! Escanee el código QR para saber más.

