UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

CEREAL, CUADRADITOS DE MAÍZ, LISTOS PARA COMER

Fecha: Noviembre 2012 Código: 100446

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los cuadraditos de maíz son un cereal listo para comer, con vitaminas y minerales agregados, pero sin endulzantes.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Los cuadritos de maíz vienen empacados en cajas de 14 onzas, que rinde alrededor de 10 porciones (porciones de 1 taza). Dado que los tamaños de las cajas pueden variar, verifique la cantidad exacta en el paquete.

ALMACENAMIENTO

- Almacene las cajas sin abrir de cuadraditos de maíz en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrir, mantenga la bolsa de adentro herméticamente cerrada.
- Busque la fecha en el paquete 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 en: http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Cubra los cuadraditos de maíz con leche baja en grasa y fruta para un desayuno rápido y fácil, o espolvoréelo sobre yogur.
- Coma los cuadraditos de maíz como un bocadillo de media tarde saludable.
- Los cuadraditos de maíz se pueden usar en una variedad de recetas que requieran de cereal seco, listo para comer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 taza de cuadraditos de maíz cuenta como 1 onza en el Grupo de Granos de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor 6 onzas.
- 1 taza de cuadraditos de maíz proporciona el 70% de la cantidad de hierro diario recomendado.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 1 taza (31g) cereal de cuadraditos de maíz

Cantidad Por Porción

Calorías 110 Calorías de grasas 0

	% de Valor Diario*
Grasa Total 0g	**0%**
Grasas Saturadas 0g	**0%**
Grasas *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 330mg	**14%**
Total de Carbohidratos 27g	**9%**
Fibra Dietética 1g	**3%**
Azúcar 3g	
Proteína 2g	

Vitamina A 8%	Vitamina C 10%
Calcio 12%	Hierro 70%

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

ROCÍO DE CARAMELO Y CHOCOLATE

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 4 tazas de cereal de cuadraditos de maíz
- 2 cucharadas de leche evaporada
- 1 ½ cucharadas de margarina
- 4 onzas de piezas de dulce de caramelo (alrededor de ½ taza o 10 caramelos)
- ¼ taza de chispas de chocolate

Preparación

1. Caliente el horno a 300°F. Cubra una bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol.
2. Extienda el cereal en una sola capa en la bandeja.
3. En una sartén mediana, caliente la leche, la mantequilla y caramelos a fuego lento, revolviendo constantemente, hasta que se derritan los caramelos.
4. Viértalo sobre el cereal, revolviéndolo hasta que esté cubierto uniformemente.
5. Hornee de 20 a 24 minutos, revolviendo después de 10 minutos, hasta que este dorado.
6. En una sartén, derrita las chispas de chocolate a fuego muy lento. Revuelva hasta que se derrita. Rocíe el chocolate sobre la merienda. Refrigere por unos 30 minutos o hasta que el chocolate se endurezca.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ½ taza) de Lloviznas de Caramelo y Chocolate							
Calorías	160	**Colesterol**	5mg	**Azúcar**	14g	**Vitamina C**	5mg
Calorías de Grasas	50	**Sodio**	150mg	**Proteína**	2g	**Calcio**	33mg
Grasa Total	5g	**Total de Carbohidratos**	27g	**Vitamina A**	158 ER	**Hierro**	5mg
Grasa Saturada	2g	**Fibra Dietética**	0g				

Receta adaptada de "Food.com"

CAZUELA DE TACO

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 libra de carne molida sin grasa (o use pavo en su lugar)
- 2 tazas de cereal de cuadraditos de maíz, triturado
- 1 taza de frijoles rojos bajos en sodio, escurridos
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) de salsa de tomate baja en sodio
- 1¾ tazas de tomates frescos o 1 lata (alrededor de 15 onzas) tomates picados bajos en sodio, escurridos
- 1 taza de maíz, enlatado bajo en sodio, escurrido
- 1 cucharada chile en polvo
- ½ cucharadita de polvo de ajo
- ¼ cucharadita pimienta negra
- ½ taza cheddar queso bajo en grasa, rallado

Preparación

1. En una sartén grande, cocine la carne molida hasta que se dore. Escurra la grasa.
2. Incorpore el cereal de cuadraditos de maíz, frijoles, salsa de tomate, tomates, maíz, chile en polvo, ajo en polvo y pimienta. Hágalo hervir. Reduzca el calor y cocínelo, revolviendo frecuentemente, por 5 minutos.
3. Retírelo del calor. Espolvoréelo con queso. Déjelo reposar, cúbralo, por 10 minutos o hasta que el queso se derrita.

Información Nutricional para 1 porción de Cazuela de Taco							
Calorías	370	**Colesterol**	60mg	**Azúcar**	8g	**Vitamina C**	27mg
Calorías de Grasas	140	**Sodio**	310mg	**Proteína**	25g	**Calcio**	200mg
Grasa Total	16g	**Total de Carbohidratos**	34g	**Vitamina A**	167 ER	**Hierro**	8mg
Grasa Saturada	7g	**Fibra Dietética**	5g				

Receta adaptada de "Food.com"

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