UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

SÉMOLA, COCCIÓN RÁPIDA, ENRIQUECIDA

Fecha: Noviembre 2012 Código: 100473

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La sémola de cocción rápida, está hecha de trigo molido y contiene hierro agregado. Se puede cocinar en 5 minutos o menos.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La sémola viene empacada en cajas de 14 onzas, que rinde alrededor de 48 porciones (porciones de ½ taza) de sémola cocida.

ALMACENAMIENTO

- Almacene las cajas sin abrir de sémola en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrirla, mantenga el paquete herméticamente cerrado.
- 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.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Ponga 1 taza de agua o leche a hervir.
- Lentamente vierta 2 ½ cucharadas de sémola. Reduzca el fuego a bajo.
- Cocine de 2 a 5 minutos o hasta que espese, revolviendo de vez en cuando. Retire del fuego. Esto rendirá para 2 porciones.

USOS Y RECOMENDACIONES

- La sémola es una opción rápida y fácil para el desayuno. Pruebe a cubrir la sémola cocida con fruta fresca o enlatada, azúcar morena y canela.
- La sémola se puede utilizar para panqueques, dumplings, muffins, y panes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de sémola cocida 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 de 6 onzas.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (116g) sémola de cocción rápida, cocida en agua

Cantidad Por Porción

Calorías	60	Calorías de Grasa	0

	% de Valor Diario*
Grasa Total 0g	**0%**
Grasa Saturada 0g	**0%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 0mg	**0%**
Total de Carbohidratos 12g	**4%**
Fibra Dietética 0g	**0%**
Azúcar 0g	
Proteína 2g	

Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	4%	Hierro	4%

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

BOLITAS DE SÉMOLA Y GUISO DE CARNE

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- ¾ taza de leche descremada
- 1 huevo
- 1 cucharada de margarina
- ¼ taza de sémola seca
- 1 lata (alrededor de 24 onzas) de guiso de carne de res

Preparación

1. En una sartén pequeña, caliente la leche a fuego mediano.
2. Retírela del fuego. Añada el huevo, margarina y sémola, y revuelva bien.
3. Coloque el guiso de carne en una olla mediana y póngalo a hervir.
4. Deje caer la mezcla de sémola en el guiso de carne de res por cucharadas para formar las bolitas "dumplings". Cocine de 8 a 10 minutos o hasta que las bolitas se hayan duplicado de tamaño.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Bolitas de Sémola y Guiso de Carne							
Calorías	210	**Colesterol**	55mg	**Azúcar**	9g	**Vitamina C**	7mg
Calorías de Grasas	70	**Sodio**	450mg	**Proteína**	14g	**Calcio**	210mg
Grasa Total	7 g	**Total de Carbohidratos**	22g	**Vitamina A**	221 ER	**Hierro**	1mg
Grasa Saturada	2.5 g	**Fibra Dietética**	2g				

Receta adaptada de "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"

GALLETAS DE SÉMOLA Y PASAS

RINDE ALREDEDOR DE 12 PORCIONES

Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- ½ taza de margarina
- ½ taza de azúcar morena, compacta (ó ½ taza de azúcar regular)
- 1 huevo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de harina
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ taza de sémola
- ½ taza de pasas

Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F. Cubra una bandeja para hornear galletas con aceite antiadherente en aerosol.
2. En un tazón grande, bata la margarina y azúcar con una cuchara de madera hasta que quede cremoso. Añada el huevo y la vainilla y mézclelo bien.
3. Agregue la harina, bicarbonato de sodio, sal, sémola, y pasas y revuelva bien.
4. Deje caer una cucharadita de mezcla a la vez sobre la bandeja para hornear galletas.
5. Hornee de 8 a 10 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 2 galletas) de Galletas de Sémola y Pasas							
Calorías	90	**Colesterol**	15mg	**Azúcar**	7g	**Vitamina C**	0mg
Calorías de Grasas	40	**Sodio**	60mg	**Proteína**	1g	**Calcio**	9mg
Grasa Total	4g	**Total de Carbohidratos**	13g	**Vitamina A**	42ER	**Hierro**	1mg
Grasa Saturada	1.5g	**Fibra Dietética**	0g				

Receta adaptada de "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"

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