



SÉMOLA DE MAÍZ, AMARILLA, ENRIQUECIDA

Fecha: Octubre 2012 Código: 100469

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La sémola de maíz amarilla ("hominy" maíz molido) puede ser molida gruesa o fina. Contiene tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico y hierro agregado. Las sémola de maíz también tiene vitamina D y calcio agregados.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Las sémolas de maíz amarillas vienen empacadas en bolsas de 5 libras, lo cual rinde alrededor de 125 porciones (porciones de ½ taza) de sémolas cocidas.

ALMACENAMIENTO

- Almacene las bolsas sin abrir de sémolas de maíz amarillas en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abierto, mantenga el paquete herméticamente cerrado.
- La sémola de maíz se puede almacenar en el refrigerador en un recipiente hermético que no sea metálico.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD a: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Para 1 porción de sémola, ponga 1 taza de agua a hervir.
- Revuelva lentamente 3 cucharadas de sémola en agua. Reduzca el fuego a bajo y tápelo.
- Cocínelo de 15 a 20 minutos o hasta que espese, revolviendo de vez en cuando. Retírelo del fuego.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Las sémolas de maíz hacen un gran para acompañante para el pescado, aves y platos de carne.
- Mezcle sémola de maíz con ajo y queso para agregar sabor.
- Las sémolas de maíz se pueden servir como un cereal caliente para el desayuno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de sémola 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.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (121g)
sémolas de maíz amarilla, cocido en agua

Cantidad Por Porción

Calorías		Calorías de Grasa	
70		0	
		% de Valor Diario*	
Grasa Total	0g	0%	
Grasa Saturada	0g	0%	
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg	0%	
Sodio	0mg	0%	
Total de Carbohidratos	16g		
Fibra Dietética	0.5g	2%	
Azúcar	0g		
Proteína	2g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	0%	Hierro	4%

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

PANQUEQUES (FLAPJACKS)

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 1 taza sémola amarilla, seca
- 1/8 cucharadita sal
- 2 cucharada azúcar
- 1 taza agua hirviendo
- 1/2 taza leche baja en grasa
- 1 huevo
- 2 cucharada margarina, derretida
- 1/2 taza harina
- 2 cucharadita polvo de hornear
- Aceite antiadherente en aerosol

Preparación

1. Combine la sémola, la sal y el azúcar en un tazón. Poco a poco agregue 1 taza de agua hirviendo. Tápela y déjela reposar durante 10 minutos.
2. En otro tazón, bata la leche, el huevo y la mantequilla. Agréguela a la mezcla de sémola.
3. Revuelva la harina y el polvo de hornear en la masa.
4. Caliente una sartén de 10 pulgadas cubierta con aceite antiadherente en aerosol a fuego medio.
5. Vierta cucharadas grandes (aproximadamente 1/4 de taza) de la mezcla en la sartén.
6. cocine dos panqueques a la vez. Deles vuelta cuando la superficie esté burbujeante.
7. Sírvalo caliente ya sea solo, con fruta fresca o enlatada, o jarabe de arce.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 2) de Panqueques (Flapjacks)							
Calorías	310	Colesterol	60mg	Azúcar	8g	Vitamina C	0mg
Calorías de Grasa	70	Sodio	350mg	Proteína	8g	Calcio	185mg
Grasa Total	8g	Total de Carbohidratos	52g	Vitamina A	97 ER	Hierro	3mg
Grasa Saturada	2.5g	Fibra Dietética	1g				

Receta adaptada de "Food.com"

SÉMOLAS CON QUESO

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 2 tazas de agua
- 1 cubo de caldo de pollo (si lo desea)
- 1 clavo de ajo, picado
- 1/4 taza de cebolla, picada
- 1 cucharadas de margarina
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de sémolas amarillas
- 1/4 taza de leche evaporada
- 1/2 taza queso cheddar reducido en grasa, rallado

Preparación

1. Traiga el agua, el ajo, la cebolla, la margarina, y la pimienta negra a hervir en una cacerola de fondo grueso. Si utiliza el caldo, añádalo también
2. Revuélvale las sémolas lentamente.
3. Reduzca el fuego a bajo y cocine, al cubierto, durante 20 minutos, revolviendo de vez en cuando hasta que se ablanden las sémolas.
4. Retírelo del fuego. Añádale la leche evaporada y el queso y revuélvalo hasta que se derrita el queso.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 3/4 tazas) de Sémolas con Queso							
Calorías	190	Colesterol	15mg	Azúcar	1g	Vitamina C	1mg
Calorías de Grasa	60	Sodio	280mg	Proteína	8g	Calcio	206mg
Grasa Total	7g	Total de Carbohidratos	23g	Vitamina A	62 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	3.5g	Fibra Dietética	1g				

Receta adaptada de "Food.com"