



MANÍ, ROSTIZADOS EN ACEITE, SIN SAL

Fecha: Octubre 2012

Código: 100391

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El maní rostizado está hecho de las variedades de maní Runner, Virginia, o Español. Están rostizados en aceite y pueden contener pequeños pedazos de maní rostizado picado.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Cada paquete contiene 12 onzas de maní rostizado, lo cual es alrededor de 3 tazas o 12 porciones (1 onza o alrededor de 28 manís cada una).

ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene el maní abierto en un recipiente hermético que no sea metálico o una bolsa plástica cerrada, y refrigérelo.
- 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

- El maní rostizado es un gran aperitivo y puede comerse directamente del paquete.
- Mezcle maní rostizado picado en el cereal, yogur o cereal caliente cocido como avena o harina. También puede espolvorear el maní picado sobre vegetales cocidos o arroz.
- Agregue maní picado a la masa para hacer pan, muffins y galletas.
- Mezcle maní rostizado con pretzels, cereal, y fruta seca para un aperitivo fácil de comer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 onza de nueces (alrededor de 28 manís) cuenta como 2 onzas en el Grupo de Proteínas de "MyPlate.gov". 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: 1 onza (14g) maní, rostizados en aceite, sin sal

Cantidad Por Porción

Calorías 80 **Calorías de Grasa** 60

% Valor Diario*

Grasa Total 7g **11%**

Grasa Saturada 1g **5%**

Grasa *Trans* 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 0mg **0%**

Total Carbohidratos 3g **1%**

Fibra Dietética 1g **4%**

Azúcar 1g

Proteína 4g

Vitamina A 0% Vitamina C 0%

Calcio 2% Hierro 2%

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

TAZÓN DE FIDEOS ASIÁTICOS

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 libra fideos de huevo, sin cocinar
- 2 cucharaditas aceite vegetal
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita chile en polvo
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) vegetales mixtos bajo en-sodio, escurridos
- ¾ tazas agua
- ¼ taza salsa barbacoa
- 1 cucharada mantequilla de maní
- ¼ taza maní rostizado, picado

Preparación

1. Cocine los fideos de huevo según las instrucciones del paquete. Escurra bien.
2. Caliente una sartén grande antiadherente a fuego medio. Añada aceite y cocine el ajo y chile en polvo hasta que esté dorado, alrededor de 1 minuto.
3. Agregue vegetales y agua. Cocine hasta que los vegetales estén calientes, alrededor de 3 minutos. Añada salsa barbacoa y mantequilla de maní, mezcle hasta que la salsa esté suave.
4. Revuelva la salsa y vegetales con los fideos de huevo y el maní picado.

Recomendación

Pruebe añadiendo pollo, pavo o carne cocida, en trocitos, a la mezcla de vegetales. Use judías verdes congeladas, brócoli o calabaza fresca picada y/o zanahorias.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 2 tazas) de Bol de Fideos Asiáticos							
Calorías	390	Colesterol	0mg	Azúcar	4g	Vitamina C	5mg
Calorías de Grasa	60	Sodio	210mg	Proteína	14g	Calcio	47mg
Grasa Total	7g	Total Carbohidratos	67g	Vitamina A	419 ER	Hierro	4mg
Grasa Saturada	1g	Fibra Dietética	6g				

Receta adaptada de Food.com

MEZCLA DE MANÍ Y FRUTAS SECAS

RINDE ALREDEDOR DE 10 PORCIONES

Ingredientes

- 1 taza maní rostizado
- ½ taza trocitos de chocolate
- ½ taza pasas
- ½ taza arándanos rojos secos (si gusta)
- 1 taza pretzels tamaño bocado

Preparación

1. Combine todos los ingredientes juntos en un tazón grande y mezcle bien. Si usa arándanos rojos secos, también añádalos.
2. Almacene en un recipiente hermético.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ½ taza) de Aperitivo de Mezcla de Maní							
Calorías	180	Colesterol	0mg	Azúcar	15g	Vitamina C	0mg
Calorías de Grasa	80	Sodio	60mg	Proteína	5g	Calcio	20mg
Grasa Total	9g	Total Carbohidratos	24g	Vitamina A	0 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	2.5g	Fibra Dietética	2g				

Receta adaptada de Food.com