



ESPAGUETI, ENRIQUECIDO, SECO

Fecha: Octubre 2012

Código: 100426

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El espagueti está hecho de semolina de trigo duro y agua. Tiene un largo de 8 ½ a 11 pulgadas y se le ha añadido hierro, tiamina, niacina, riboflavina, y ácido fólico.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- El espagueti viene en paquetes de 1 libra, que rinde alrededor de 32 porciones (porciones de ½ taza) de espagueti cocido.

ALMACENAMIENTO

- Almacene los paquetes de espagueti sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrir, mantenga el paquete cerrado herméticamente.
- 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 visite el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Hierva agua en una olla grande.
- Agregue el espagueti. Hierva de nuevo. Revuelva con frecuencia.
- Cocine el espagueti descubierto por aproximadamente 8 a 10 minutos hasta que esté firme al morder para un sabor completo.
- El espagueti está listo cuando es fácil de morderlo pero aún está firme.
- Retire del fuego y escurra bien antes de servir.

USOS Y RECOMENDACIONES

- El espagueti se puede servir con salsa de tomate o de carne.
- El espagueti también se puede usar en recetas de sopas, cazuelas, o ensaladas.
- Combine con huevos, pescado, aves, vegetales, carne, o queso.

- Revuelva el espagueti cocido con vegetales picados, aceite, y vinagre para una ensalada fácil de preparar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de espagueti cocido cuenta como 1 onza en el Grupo de Granos de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 6 onzas.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: ½ taza (70g) espagueti, cocido

Cantidad Por Porción

Calorías 110 **Calorías de Grasa** 5

% de Valor Diario*

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| Grasa Total 0.5g | 1% |
| Grasa Saturada 0g | 0% |
| Grasa <i>Trans</i> 0g | |
| Colesterol 0mg | 0% |
| Sodio 0mg | 0% |
| Total de Carbohidratos 22g | 7% |
| Fibra Dietética 1g | 5% |
| Azúcar 0g | |
| Proteína 4g | |
| Vitamina A 0% | Vitamina C 0% |
| Calcio 0% | Hierro 4% |

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

HORNEADO DE ESPAGUETI

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- ½ libra de espagueti
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 ½ tazas pollo enlatado, escurrido
- 2 dientes de ajo, picado
- 1 cucharadita orégano seco (si desea)
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 2 latas (alrededor de 15 onzas) tomates bajos en sodio, sin escurrir
- ¾ taza queso cheddar grasa reducida, rallado

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Cocine el espagueti de acuerdo a las indicaciones del paquete. Escúrralo y colóquelo en una bandeja para hornear de 9x9 pulgadas.
3. En una sartén grande a fuego medio, combine el pollo, ajo, y pimienta. Si usa orégano, añádalo también. Cocine en aceite hasta que esté caliente, alrededor de 5 minutos.
4. Incorpore los tomates. Baje el fuego y cocine por 10 minutos.
5. Coloque a cucharadas la mezcla de tomate y pollo sobre el espagueti en la bandeja. Espolvóreelo con queso.
6. Hornee por 30 minutos o hasta que esté caliente y burbujeante.

| Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Horneado de Espagueti | | | | | | | |
|---|-----|---------------------|-------|------------|-------|------------|-------|
| Calorías | 230 | Colesterol | 40mg | Azúcar | 5g | Vitamina C | 8mg |
| Calorías de Grasa | 80 | Sodio | 380mg | Proteína | 18g | Calcio | 160mg |
| Grasa Total | 9g | Total Carbohidratos | 19g | Vitamina A | 22 ER | Hierro | 3mg |
| Grasa Saturada | 3g | Fibra Dietética | 3g | | | | |

Receta Adaptada del Commodity Supplemental Food Program Cookbook

ESPAGUETI SIMPLE CON SALSA DE CARNE

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 4 tazas espagueti cocido (alrededor de ½ libra seco)
- Aceite antiadherente en aerosol
- ½ taza cebolla, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 ½ tazas carne enlatada, escurrida
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) salsa de tomate baja en sodio

Preparación

1. Cocine el espagueti de acuerdo a las indicaciones del paquete. Escorra bien.
2. En una sartén mediana cubierta con aceite antiadherente en aerosol, cocine la cebolla y el ajo sobre fuego medio hasta que suavicen.
3. Incorpore la carne y la salsa de tomate y cocine por 10 minutos.
4. Coloque a cucharadas la mezcla de carne y salsa sobre el espagueti cocido.

| Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 ½ taza) de Espagueti Simple con Salsa de Carne | | | | | | | |
|---|-----|---------------------|-------|------------|-------|------------|------|
| Calorías | 240 | Colesterol | 40mg | Azúcar | 3g | Vitamina C | 25mg |
| Calorías de Grasa | 50 | Sodio | 250mg | Proteína | 18g | Calcio | 23mg |
| Grasa Total | 6g | Total Carbohidratos | 26g | Vitamina A | 43 ER | Hierro | 2mg |
| Grasa Saturada | 2g | Fibra Dietética | 3g | | | | |

Receta Adaptada del Commodity Supplemental Food Program Cookbook,