



CEREAL, DE HOJUELAS DE AFRECHO, LISTO PARA COMER, SECO

Fecha: Noviembre 2012 Código: 100933

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Las hojuelas de afrecho son un cereal listo para comer con vitaminas y minerales agregados, pero sin endulzantes agregados.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Las hojuelas de afrecho vienen empacados en cajas de 17.3 onzas, que rinde alrededor de 13 porciones (porciones de 1 taza) de cereal. Dado que los tamaños de las cajas pueden variar, verifique la cantidad exacta en el paquete.

ALMACENAMIENTO

- Almacene las cajas de hojuelas de afrecho en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrirla, 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>.

PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Cubra las hojuelas de afrecho con leche descremada y fruta para un desayuno rápido y fácil, o espolvoréelo sobre yogur.
- Las hojuelas de afrecho se pueden usar en una variedad de recetas que requieran cereales secos listos para comer.
- Mezcle ½ taza de hojuelas de afrecho con ¼ de cucharadita de canela o nuez moscada. Espolvoreela sobre masa de pan o muffins antes de hornear.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 taza de hojuelas de afrecho cuenta como 1 onza en el Grupo de Granos "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000 calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 6 onzas.
- 1 taza de hojuelas de afrecho proporciona el 60% del hierro diario necesario y el 28% de fibra diaria necesaria.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 1 taza (40g) cereal de copos de afrecho

Cantidad Por Porción

Cantidad Por Porción		% de Valor Diario*	
Calorías	96	Calorías de grasas	10
Grasa Total	1g		1%
Grasas Saturadas	0g		0%
Grasas Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	180mg		8%
Total de Carbohidratos	24g		11%
Fibra Dietética	7g		28%
Azúcar	8g		
Proteína	4g		
Vitamina A	6%	Vitamina C	0%
Calcio	2%	Hierro	60%

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

MUFFINS DE HOJUELAS DE AFRECHO

RINDE ALREDEDOR DE 10 PORCIONES

Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 Taza cereal de hojuelas de afrecho
- ¾ taza leche baja en grasa 1%
- 1 huevo
- ¼ taza margarina, derretida
- 1 taza harina
- 2 ½ cucharaditas polvo de hornear
- ½ cucharadita sal
- ¼ taza azúcar

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F. Cubra 10 moldes de muffins con aceite antiadherente en aerosol.
2. Combine los copos de afrecho y la leche y deje reposar por 5 minutos hasta que esté suave.
3. Vierta y revuelva el huevo y la margarina. Mézclele la harina, polvo de hornear, sal y azúcar, revolviendo hasta que se combine.
4. Llene 10 moldes de muffins.
5. Hornee por 30 minutos, hasta que un palillo de dientes o un cuchillo incrustado en el centro del muffin salga limpio.

Información Nutricional para 1 porción (1 muffin) de Muffins de Hojuelas de Afrecho					
Calorías	130	Colesterol	25mg	Azúcar	7g
Calorías de Grasas	50	Sodio	280mg	Proteína	3g
Grasa Total	5g	Total de Carbohidratos	19g	Vitamina A	92 ER
Grasa Saturada	1.5g	Fibra Dietética	1g	Vitamina C	0mg
				Calcio	98mg
				Hierro	2mg

Receta adaptada de "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"

AVENA MAJESTUOSA

RINDE ALREDEDOR DE 2 PORCIONES

Ingredientes

- 1 taza de agua
- ½ taza de jugo de naranja
- ¼ taza de pasas
- 1 manzana mediana, pelada, sin el centro, y picada
- ⅓ taza de cereal de hojuelas de afrecho
- ⅔ taza de avena
- ¼ cucharadita de canela
- 1 banana, pelada y cortada

Preparación

1. Combine el agua, jugo de naranja, pasas, y la manzana en una olla mediana. Póngalo a hervir.
2. Incorpore la avena y las hojuelas de afrecho, reduzca el calor, y cocínelo por 6 minutos. Revuelva cada 2 minutos.
3. Retírelo del calor y añada la canela y los pedazos de banana antes de servirlo.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Avena Cocida Royal					
Calorías	300	Colesterol	0mg	Azúcar	34g
Calorías de Grasas	20	Sodio	60mg	Proteína	7g
Grasa Total	2g	Total de Carbohidratos	70g	Vitamina A	66 ER
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	8g	Vitamina C	30mg
				Calcio	113mg
				Hierro	4mg

Receta adaptada de "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"