UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

CEREAL, CIRCULOS DE AVENA, LISTOS PARA COMER

Fecha: Noviembre 2012 Código: 100929

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los círculos de avena son un cereal listo para comer sin endulzantes agregados.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Los círculos de avena vienen empacados en cajas de 14 onzas, lo cual rinde alrededor de 12 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 círculos de avena sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrirla, mantenga la bolsa de adentro herméticamente cerrada.
- Busque la fecha en el paquete "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información sobre 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.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Cubra los círculos de avena con leche descremada y fruta para un desayuno rápido y fácil, o espolvoréelo sobre yogur.
- Coma los círculos de avena como una merienda de media tarde saludable.
- Los círculos de avena se pueden usar en una variedad de recetas que requieran de cereal seco, listo para comer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 taza de círculos de avena cuenta como 1 onza en el Grupo de Granos "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000 calorías, la cantidad diaria recomendada es de alrededor de 6 onzas.
- 1 onza de círculos de avena proporciona el 50% de la cantidad diaria de hierro recomendada, 15% de la cantidad de Vitamina A recomendada y el 11% de fibra.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 1 taza (28g) círculos de avena de cereal

Cantidad Por Porción

Calorías 104 Calorías de grasas 10

	% de Valor Diario*
Grasa Total 1.8g	**3%**
Grasas Saturadas 0g	**0%**
Grasas *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 190mg	**8%**
Total de Carbohidratos 21g	**7%**
Fibra Dietética 3g	**11%**
Azúcar 1g	
Proteína 3g	

Vitamina A 15%	Vitamina C 8%
Calcio 10%	Hierro 50%

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

MEZCLA DE FRUTOS SECOS DULCES Y SALADOS

RINDE ALREDEDOR DE 10 PORCIONES

Ingredientes

- 1 ½ tazas de cereal de círculos de avena
- 1 ½ tazas de cereal de cuadritos de maíz
- ½ taza de almendras enteras, picadas
- ½ taza de pasas
- ½ taza de pretzels pequeños
- ½ taza de chispas de chocolate

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Almacénelo en un recipiente hermético o en una bolsa de plástico con cierre hermético.

Recomendación

La Mezcla de frutos secos se puede comer como una merienda rápida y fácil. O pruebe colocando unas cucharadas de mezcla de frutos secos en su yogur favorito para una comida ligera o un desayuno fácil.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ½ taza) de Mezcla de Frutos Secos Dulces y Salados							
Calorías	50	**Colesterol**	0mg	**Azúcar**	11g	**Vitamina C**	2mg
Calorías de Grasas	60	**Sodio**	90mg	**Proteína**	3g	**Calcio**	44mg
Grasa Total	5g	**Total de Carbohidratos**	22g	**Vitamina A**	62 ER	**Hierro**	4mg
Grasa Saturada	2g	**Fibra Dietética**	1g				

Receta adaptada de "Food.com"

MUFFINS DE AVENA Y BANANA

RINDE ALREDEDOR DE 12 PORCIONES

Ingredientes

- 2 tazas de cereal de círculos de avena, machacados
- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 ¼ tazas de harina
- ⅓ taza de azúcar morena (o ⅓ taza de azúcar regular)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ¾ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2-3 bananas medianas y maduras, machacadas
- ⅔ taza de leche baja en grasa1%
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 huevo

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Rocíe 12 moldes para muffins de tamaño regular con aceite antiadherente en aerosol, o forre los moldes con forros de papel para muffins.
3. Mezcle el cereal, harina, azúcar morena, polvo de hornear, y bicarbonato de sodio en un tazón grande.
4. Añada las bananas, leche, aceite, y huevo.
5. Revuelva hasta que se humedezca.
6. Divida la masa en 12 moldes de muffins.
7. Hornéelas de 18 a 22 minutos hasta que estén dorados.

Información Nutricional para 1 porción (1 muffin) de Muffins de Avena y Banana							
Calorías	160	**Colesterol**	15mg	**Azúcar**	11g	**Vitamina C**	4mg
Calorías de Grasas	100	**Sodio**	170mg	**Proteína**	3g	**Calcio**	70mg
Grasa Total	11g	**Total de Carbohidratos**	27g	**Vitamina A**	40 ER	**Hierro**	3mg
Grasa Saturada	0.5g	**Fibra Dietética**	2g				

Receta adaptada de "General Mills".

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