



CEREAL, DE ARROZ INFLADO, LISTO PARA COMER

Fecha: Noviembre 2012 Código: 100457

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El arroz inflado es un cereal tostado listo para comer que contiene vitaminas y minerales agregados pero sin endulzantes.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- El arroz inflado viene empacado en cajas de 12 onzas, que 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 sin abrir de arroz inflado 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>.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Cubra el arroz inflado con leche baja en grasa y fruta para un desayuno rápido y fácil, o espolvoréelo sobre yogur.
- Agregue el arroz inflado a una mezcla de frutos secos, o haga su propia mezcla con arroz inflado, pasas, y sus nueces predilectas.
- El arroz inflado se puede usar en una variedad de recetas que requieran de cereal seco, listo para comer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 taza de arroz inflado cuenta como 1 onza en el Grupo de Grano de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de 6 onzas.
- 1 taza de arroz inflado proporciona el 15% de la cantidad diaria de hierro recomendada, el 10% de la cantidad diaria de vitamina A recomendada, y el 20% de la cantidad diaria de vitamina C recomendada.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 1 taza (28g) cereal de arroz crujiente

Cantidad Por Porción

Calorías 107 **Calorías de grasas** 0

		% de Valor Diario*
Grasa Total	0g	0%
Grasas Saturadas	0g	0%
Grasas <i>Trans</i>	0g	
Colesterol	0mg	0%
Sodio	240mg	10%
Total de Carbohidratos	24g	8%
Fibra Dietética	0g	0%
Azúcar	2g	
Proteína	1.8g	
Vitamina A	10%	Vitamina C 20%
Calcio	1%	Hierro 15%

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

GOLOSINAS DE ARROZ INFLADO CON MANTEQUILLA DE MANÍ

RINDE ALREDEDOR DE 12 PORCIONES

Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 6 tazas cereal de arroz inflado
- 2 cucharadas margarina
- 1/3 taza mantequilla de maní
- 2 tazas malvaviscos

Preparación

1. Rocíe una bandeja para hornear de 9x9 pulgadas o de 13x9 pulgadas con aceite antiadherente en aerosol.
2. En una sartén grande, derrita la margarina y la mantequilla de maní al fuego más bajo.
3. Añada los malvaviscos y derrítalos, revolviendo constantemente, hasta que estén suaves. Añada el cereal de arroz inflado.
4. Colóquelo presionando en el molde con las manos limpias o la parte posterior de una cuchara de madera.
5. Enfríe en la nevera hasta que esté firme, aproximadamente durante una hora. Corte en cuadrados.

Calorías	170	Colesterol	0mg	Azúcar	12g	Vitamina C	3mg
Calorías de Grasas	60	Sodio	180mg	Proteína	3g	Calcio	6mg
Grasa Total	6g	Total de Carbohidratos	27g	Vitamina A	91 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	1.5g	Fibra Dietética	1g				

Receta adaptada de "Food.com"

POLLO HORNEADO CON CEREAL DE ARROZ INFLADO

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 4 1/2 tazas de cereal de arroz inflado
- 1 huevo, batido
- 3/4 taza de leche 1%
- 3/4 taza de harina
- 1 cucharadita de condimento para aves (si lo desea)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 pollo entero (alrededor de 4 libras) cortado, descongelado (si estaba congelado), sin piel
- 3 cucharadas de margarina derretida

Preparación

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Rocíe una bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol, o forre el fondo con papel aluminio.
3. Coloque el cereal en una bolsa plástica con cierre y tritúrelo en trozos pequeños con un rodillo o con el fondo de un tarro. Coloque el cereal triturado en un tazón.
4. Combine el huevo y la leche en otro tazón. Agregue la harina y la pimienta y mézclelo bien con un batidor de mano. Si se utiliza el condimento para aves, añádale también.
5. Sumerja los trozos de pollo en la mezcla de huevo, luego cúbralos con el cereal machacado. Coloque el pollo en una bandeja para hornear.
6. Rocíe el pollo con la margarina derretida.
7. Hornee durante 30 a 40 minutos hasta que el pollo esté dorado y completamente cocido.

Calorías	360	Colesterol	150mg	Azúcar	3g	Vitamina C	7mg
Calorías de Grasas	100	Sodio	450mg	Proteína	40g	Calcio	58mg
Grasa Total	11g	Total de Carbohidratos	24g	Vitamina A	170 ER	Hierro	3mg
Grasa Saturada	3g	Fibra Dietética	0g				

Receta adaptada de "Food.com"