



HARINA DE MAÍZ, SIN GERMEN, ENRIQUECIDA

Fecha: Octubre 2012

Código: 100471

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La harina de maíz está hecha de granos limpios de maíz amarillos o blancos. La harina de maíz sin germen se le ha eliminado la mayor parte del salvado y el germen durante la molida.
- La harina de maíz esta fortalecida con tiamina, niacina, riboflavina, ácido fólico y hierro, y también puede tener calcio y vitamina D agregados.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La harina de maíz viene en paquetes de 5 libras, lo cual rinde alrededor de 15 tazas de harina de maíz seca.

ALMACENAMIENTO

- Almacene los paquetes sin abrir de harina de maíz en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abierto, mantenga el paquete herméticamente cerrado.
- La harina de maíz puede ser almacenada en el refrigerador en un recipiente hermético que no sea metálico.
- 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

- La harina de maíz se puede usar para hacer una variedad de productos horneados tales como muffins, panes, bollos, o bolitas de masa hervida (dumplings).
- La harina de maíz puede ser cocinada con agua o leche baja en grasa y se come caliente como acompañamiento o como parte del desayuno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ¼ taza de harina de maíz cuenta como 1 onza en el Grupo de Granos "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000- calorías, la recomendación diaria es alrededor de 6 onzas.
- ¼ de taza de harina de maíz proporciona el 10% de la cantidad diaria de hierro recomendada.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ¼ taza (39g) harina de maíz, sin germen, enriquecida

Cantidad Por Porción

Calorías	150	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 32g			10%
Fibra Dietética 2g			6%
Azúcar 1g			
Proteína 3g			
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	0%	Hierro	10%

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

TACO HORNEADO DE FIESTA DE POLLO

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 taza pollo enlatado, escurrido
- 2 tazas granos de maíz fresco (o maíz congelado, descongelado)
- 2 cucharaditas chile en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ⅔ taza agua
- 1 taza queso americano, cortado en pedazos
- ¾ taza harina de maíz
- ¼ taza harina
- 2 cucharadas azúcar
- 2 cucharaditas polvo de hornear
- 1 taza leche evaporada
- 1 huevo

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. En una sartén de tamaño mediano rociada con aceite antiadherente en aerosol, combine el pollo o carne de res, maíz, chile en polvo, pimienta negra, y el agua. Cocine por 5 minutos o hasta que estén dorados.
3. Coloque la mezcla de carne en una bandeja para hornear de 9x13 pulgadas. Espolvoree con el queso.
4. En un tazón grande, combine la harina de maíz, harina, azúcar y el polvo de hornear.
5. Vierta y revuelva la leche y el huevo, mezclando bien hasta que se combinen.
6. Distribuya la mezcla de harina de maíz sobre el queso y la carne.
7. Hornee durante 20 minutos o hasta que esté dorado.

Recomendación

Puede usar carne de res o de cerdo enlatada en lugar de pollo.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Taco Horneado de Fiesta de Pollo			
Calorías	270	Colesterol	65mg
Calorías de Grasa	90	Sodio	400mg
Grasa Total	10g	Total de Carbohidratos	31g
Grasa Saturada	5g	Fibra Dietética	2g
		Azúcar	5g
		Proteína	14g
		Vitamina A	96 ER
		Vitamina C	5mg
		Calcio	250mg
		Hierro	2mg

Receta adaptada del "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"

PAN DE MAÍZ

RINDE ALREDEDOR DE 12 PORCIONES

Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 ¼ taza harina
- 1 taza harina de maíz
- ⅓ taza azúcar
- 3 cucharaditas polvo de hornear
- ¼ cucharadita sal
- 1 huevo
- ¼ taza aceite vegetal
- 1 taza leche baja en grasa
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) maíz bajo en sodio, escurrido

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F. Cubra una bandeja para hornear de 9x9 pulgadas con aceite antiadherente en aerosol.
2. En un tazón grande, combine la harina, harina de maíz, azúcar, polvo de hornear, sal, huevo, aceite vegetal, leche y maíz y mézclelo bien. Vierta la mezcla en un plato para hornear.
3. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que la superficie esté dorada y un palillo o tenedor insertado en el centro de la bandeja salga limpio.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 3 pulgadas en cuadritos) de Pan de Maíz			
Calorías	190	Colesterol	20mg
Calorías de Grasa	50	Sodio	184mg
Grasa Total	5g	Total de Carbohidratos	32g
Grasa Saturada	0.5g	Fibra Dietética	1g
		Azúcar	7g
		Proteína	4g
		Vitamina A	19 ER
		Vitamina C	2mg
		Calcio	98mg
		Hierro	2mg

Receta adaptada del "Food.com"