UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

MACARRONES, CODITOS, SECOS

Fecha: Octubre 2012 Código: 100428

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los coditos de macarrones están hechos de sémola de trigo duro y agua. Están reforzados con hierro, tiamina, niacina, riboflavina y ácido fólico

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Los macarrones vienen en paquetes de 1 libra, lo cual rinde alrededor de 20 porciones (½ taza por porción) de macarrones cocidos.

ALMACENAMIENTO

- Almacene los paquetes de coditos 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 visitar el sitio Web de: http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Hierva agua en una olla grande.
- Agregue los coditos de macarrones. Deje hervir nuevamente. Revuelva constantemente.
- Cocine los coditos sin cubrir aproximadamente 8 a 10 minutos hasta que estén firmes al morder para un sabor pleno.
- Los coditos están completamente cocidos cuando son fáciles de morder pero están aún firmes.
- Retire del fuego y escurra bien antes de servir.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Los coditos pueden ser cubiertos con una salsa de tomate o de carne, aceite y ajo, queso y vegetales.
- Los coditos se pueden usado también en recetas para sopas, cacerolas o ensaladas.
- Combine con huevos, pescado, aves, vegetales o carne.
- Revuelva los coditos de macarrones cocidos, ya fríos, con vegetales picados, aceite y vinagre para una ensalada de pasta fácil.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de coditos cocidos cuenta como 1 onza en el Grupo de Granos de “MyPlate.gov” . Para una dieta de 2,000 calorías, la recomendación diaria es de 6 onzas.

OTHER RESOURCES

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: ½ taza (70g) coditos fortalecidos, cocidos

Cantidad Por Porción	
Calorías 111	Calorías de Grasas 5
	% Valor Diario*
Grasa Total 9g	**1%**
Grasas Saturada 0.5g	**0%**
Grasas *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 0 mg	**0%**
Total de Carbohidratos 22g	**7%**
Fibra Dietética 1g	**5%**
Azúcar 0g	
Proteína 4g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 6%

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

POLLO PRIMAVERA

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 taza de coditos de macarrones, secos
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 cebolla, picada
- 1 calabacín, picado
- ½ taza salsa
- 1 lata (aproximadamente 12 onzas) pollo, escurrido
- 1 lata (aproximadamente 15 onzas) tomates bajos en sodio, sin escurrir
- 1 lata (aproximadamente 15 onzas) maíz bajo en sodio, escurrido
- ½ taza queso cheddar bajo en grasa, rallado

Preparación

1. Prepare los coditos de macarrones de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. En una sartén grande cocine en el aceite la cebolla y el calabacín a fuego medio hasta que estén suaves.
3. Vierta y mezcle la salsa, pollo, tomates, maíz y los coditos ya cocidos. Cocine por 10 minutos a fuego medio.
4. Retire del juego y revuélvale el queso hasta que se haya derretido.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 ½ tazas) de Pollo Primavera							
Calorías	240	**Colesterol**	35mg	**Azúcar**	5g	**Vitamina C**	17mg
Calorías de Grasas	70	**Sodio**	490mg	**Proteína**	18g	**Calcio**	141mg
Grasa Total	9g	**Total de Carbohidrato**	24g	**Vitamina A**	17 ER	**Hierro**	3mg
Grasa Saturada	2.5g	**Fibra Dietética**	4g				

Receta adaptada del Libro de Cocina del Commodity Supplemental Food Program

PASTA PRIMAVERA

RINDE PARA 4 PORCIONES

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- ½ taza de agua
- ½ lata (aproximadamente 7.5 onzas) zanahorias bajas en sodio, escurridas
- ½ lata (aproximadamente 7.5 onzas) maíz, bajo en sodio, escurrido
- ½ lata (aproximadamente 7.5 onzas) judías verdes, bajas en sodio, escurridas
- 4 tazas de coditos de macarrones, cocidos, (aproximadamente ½ libra, seco)
- 2 latas (aproximadamente 15 oz) tomates bajos en sodio, sin escurrir, picados
- 2 cucharadas de orégano seco (si lo desea)

Preparación

1. Cocine los coditos de macarrones de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. En una sartén grande cocine a fuego medio la cebolla y el ajo en el aceite hasta que estén suaves.
3. Agregue el agua, zanahorias, maíz, judías verdes y tomates. Si usa orégano, agréguelo también. Cocine por 5 minutos o hasta que esté caliente.
4. Ponga los vegetales sobre los coditos cocidos.

Información Nutricional para 1 porción (aproximadamente 1 taza) de Pasta Primavera							
Calorías	320	**Colesterol**	30mg	**Azúcar**	7g	**Vitamina C**	14mg
Calorías de Grasas	70	**Sodio**	460mg	**Proteína**	18g	**Calcio**	72mg
Grasa Total	7g	**Total de Carbohidrato**	46g	**Vitamina A**	139 ER	**Hierro**	5mg
Grasa Saturada	1.5g	**Fibra Dietética**	6g				

Receta adaptada del Libro de Cocina de Commodity Supplemental Food Program

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