



## ROTINI, TRIGO INTEGRAL

Fecha: Octubre 2012

Código: 100435

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Rotini de trigo integral está hecho de harina de trigo duro y agua. Puede ser en forma de espirales o entrenzado.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Rotini de trigo integral viene en paquetes de 1 libra, que rinde alrededor de 10 porciones (½ taza) de rotini seco. Dado que el tamaño de las cajas puede variar, verifique la cantidad exacta en el paquete.

### ALMACENAMIENTO

- Almacene los paquetes de rotini de trigo integral sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrir, mantenga el paquete con los restos de pasta seca herméticamente cerrado, o almacene los restos de pasta seca en una bolsa plástica con cierre al tope.
- 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 visite el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

### PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Hierva el agua en una olla grande.
- Añada el rotini. Hierva nuevamente. Revuelva frecuentemente.
- Cocine el rotini descubierto por unos 10 a 12 minutos hasta que esté firme al morder para un sabor completo.
- Retire del fuego y escurra bien antes de servir.
- Guía para cocinar: 1 libra de pasta sirve de 6 a 8 personas.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- Rotini de trigo integral puede ser cubierto con salsa de tomate o de carne. También se puede usar para sopas, cazuelas, o ensaladas. Combine con huevos, pescado, aves, vegetales, carne o queso.  
Mezcle ½ taza de rotini de trigo integral cocido con ¼ taza de queso cottage bajo en grasa para una comida rápida y saludable.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de rotini de trigo integral cuenta como 1 onza en el Grupo de Granos de “Myplate.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 6 onzas.
- ½ taza de rotini de trigo integral es naturalmente libre de grasas y sodio.

### OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (70g) rotini de trigo integral, cocido

#### Cantidad Por Porción

**Calorías** 90 **Calorías de Grasa** 0

#### % de Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 0g	<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa <i>Trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b> 24g	<b>8%</b>
Fibra Dietética 2g	<b>8%</b>
Azúcar 1g	
<b>Proteína</b> 4g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 2%	Hierro 4%

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

## ENSALADA DE PASTA

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

### Ingredientes

- 2 tazas rotini de trigo integral, cocido
- ¼ taza apio, picado
- 1 pimiento mediano, picado
- ½ taza brócoli fresco o congelado, picado
- 2 cucharadas aderezo italiano bajo en grasa
- ⅛ cucharadita pimienta negra

### Preparación

1. Mezcle el rotini, apio, pimiento, brócoli, aderezo, y pimienta negra en un tazón o bandeja y mezcle bien.
2. Refrigere por lo menos una hora antes de servir.

#### Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ¾ taza) de Ensalada de Pasta

<b>Calorías</b>	100	<b>Colesterol</b>	0mg	<b>Azúcar</b>	6g	<b>Vitamina C</b>	35mg
<b>Calorías de Grasa</b>	5	<b>Sodio</b>	280mg	<b>Proteína</b>	19g	<b>Calcio</b>	31mg
<b>Grasa Total</b>	0g	<b>Total Carbohidratos</b>	22g	<b>Vitamina A</b>	95 ER	<b>Hierro</b>	1mg
<b>Grasa Saturada</b>	0g	<b>Fibra Dietética</b>	3g				

*Recipe adapted from SNAP-ED Connection Recipe Finder*

## LOS MACARRONES CON QUESO DE MAMÁ

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

### Ingredientes

- 1 paquete (alrededor de 1 libra) rotini de trigo integral, sin cocinar
- 1 ½ taza queso cheddar, rallado
- 4 huevos
- 3 tazas leche descremada
- ½ cucharadita paprika (si desea)
- 1 cucharadita mostaza preparada
- ¼ cucharadita pimienta negra
- ½ taza hojuelas de maíz, machacado

### Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Cocine el rotini de acuerdo a las indicaciones del paquete. Escurra bien.
3. Bata los huevos en un tazón mediano. Añada la leche, pimienta, y mostaza a los huevos batidos. Si usa paprika, añádala también.
4. En una bandeja de 9x13-pulgadas, coloque en capas el rotini y el queso. Continúe hacienda capas hasta que se ha usado todo el rotini, terminándolo con una capa de queso.
5. Vierta la mezcla de huevo/leche sobre el rotini y queso.
6. Espolvoree las hojuelas de maíz machacadas sobre la parte superior de la bandeja.
7. Hornee de 30 a 40 minutos hasta que la cazuela esté firme en el centro.

### Recomendación

Pruebe añadir a la pasta y queso sus vegetales favoritos, tales como brócoli picado, antes de hornearla.

#### Información Nutricional para 1 porción (alrededor 1 taza) de Macarrones con Queso de Mamá

<b>Calorías</b>	330	<b>Colesterol</b>	120mg	<b>Azúcar</b>	6g	<b>Vitamina C</b>	1mg
<b>Calorías de Grasa</b>	70	<b>Sodio</b>	630mg	<b>Proteína</b>	19g	<b>Calcio</b>	302mg
<b>Grasa Total</b>	8g	<b>Total Carbohidratos</b>	48g	<b>Vitamina A</b>	95 ER	<b>Hierro</b>	2mg
<b>Grasa Saturada</b>	4g	<b>Fibra Dietética</b>	4g				

*Recipe adapted from Food.com*