UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

MAÍZ, GRANO ENTERO, BAJO EN SODIO, ENLATADO

Fecha: Agosto 2012 Código: 100311

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El maíz enlatado está clasificado Grado B por USDA.
- El maíz enlatado es un alimento bajo en sodio.
- Los granos son de color dorado o amarillo.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Cada lata contiene alrededor de 15 ¼ onzas, lo cual rinde alrededor de 3 porciones (porciones de ½ taza) después de la cocción y el drenaje.

ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas sin abrir de maíz en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene el maíz abierto restante en un recipiente cubierto que no sea metálico, y refrigérelo.
- Busque la fecha en la lata 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, visite: http://www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmfd107_NSLP_CACF_SFSP_CSFP_FDPIR_TEFAP___CI-StorandInvMgmt.pdf

PREPARACION/COCCIÓN

- Los productos enlatados están totalmente cocidos, por lo que es seguro comerlos sin cocinar.
- Si los calienta, sírvalos inmediatamente o refrigere los sobrantes en un recipiente que no sea metálico.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Sirva el maíz en lata caliente como acompañamiento o úselo en una variedad de platos principales, tales como sopas, guisos, rellenos, condimentos, y ensaladas.
- Combine el maíz con frijoles lima para hacer un guiso de granos de maíz.
- Añada variedad al maíz al mezclarlo con uno o varios vegetales tales como tomates, pimientos verdes, o cebollas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de maíz cuenta como ½ taza en el Grupo de Vegetales de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.
- ½ taza de maíz proporciona el 10% de la cantidad diaria de vitamina C recomendada.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida en lata tiene un mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata**.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (82g) maíz bajo en sodio, enlatado, escurrido

Cantidad Por Porción			
Calorías	65	Calorías de grasas	5

	% de Valor Diario*
Grasa Total 1g	**2%**
Grasas Saturadas 0g	**0%**
Grasas *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 140mg	**11%**
Total de Carbohidratos 15 g	**5%**
Fibra Dietética 2g	**8%**
Azúcar 2g	
Proteína 2g	

Vitamina A 1%	Vitamina C 2%
Calcio 0%	Hierro 3%

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

SOPA DE COSECHA DE MAÍZ

RINDE ALREDEDOR DE 7 PORCIONES

Ingredientes

- ½ taza cebolla, picada
- ½ taza perejil, picado
- ½ cucharadita comino (si lo desea)
- 1 cucharada margarina
- 1 papa mediana, pelada y cortada
- 2 taza leche baja en grasa
- 1 lata (15 ¼ onzas) maíz bajo en sodio, escurrido
- 1 lata (14 ¾ onzas) maíz estilo crema bajo en sodio

Preparación

1. En una sartén mediana, sofría la cebolla y el apio en margarina hasta que estén blandos. Si utiliza tomillo, añádalo también.
2. Añada la papa; cocine y revuelva durante 2 minutos.
3. Añada la leche baja en grasa.
4. Cubra y cocine a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la papa esté blanda.
5. Incorpore las dos latas de maíz; caliéntelo bien.

Información Nutricional para 1 porción (1 taza) de Sopa de Cosecha de Maíz							
Calorías	160	**Colesterol**	5mg	**Azúcar**	8g	**Vitamina C**	15mg
Calorías de Grasa	30	**Sodio**	227mg	**Proteína**	6g	**Calcio**	100mg
Grasa Total	3g	**Total de Carbohidratos**	31g	**Vitamina A**	90 ER	**Hierro**	1mg
Grasa Saturada	1g	**Fibra Dietética**	3g				

Receta proporcionada por "DelMonte.com".

ENSALADA FIESTA DE MAÍZ Y FRIJOLES NEGROS

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 1 lata (15 ¼ onzas) maíz bajo en sodio, escurrido
- 1 lata (15 onzas) frijoles negros, escurridos
- ½ taza cebolla, picada
- 1 lata (14 ½ onzas) tomates sin sal, cortados en cuadritos o picados, escurridos
- 1 lata (4 onzas) chiles verdes, escurridos, picados
- 2 cucharadas aceite vegetal
- ½ cucharadita comino molido (si lo desea)
- ¼ taza cilantro picado, para aderezo (si lo desea)
- Jugo de limón, al gusto, para aderezo (si lo desea)

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano y mézclelos. Si usa comino, añádalo también.
2. Si va a usar cilantro y jugo de limón como un aderezo, espolvoree el cilantro sobre la parte superior de la ensalada. Exprima el jugo de limón sobre la ensalada.

Información Nutricional para 1 porción (½ taza) de Ensalada Fiesta de Maíz y Frijoles Negros							
Calorías	150	**Colesterol**	0mg	**Azúcar**	24g	**Vitamina C**	15mg
Calorías de Grasa	40	**Sodio**	445mg	**Proteína**	5g	**Calcio**	24mg
Grasa Total	5g	**Total de Carbohidratos**	24g	**Vitamina A**	90 ER	**Hierro**	2mg
Grasa Saturada	0g	**Fibra Dietética**	5g				

Receta adaptada del "DelMonte.com".

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