



## NIXTAMAL, ENTERO, BAJO EN SODIO, ENLATADO

Fecha: Agosto 2012 Código: 100904

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El nixtamal enlatado viene entero, blanco, clasificado Grado A por USDA.
- El nixtamal se hace mediante la eliminación de la cubierta exterior del maíz después de que el maíz se ha empapado para descubrir el núcleo interior del maíz.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Cada lata contiene alrededor de 15 ½ onzas, lo cual rinde alrededor de 3 ½ porciones (porciones de ½ taza) después de cocinarlo y escurrirlo.

### ALMACENAMIENTO

- Almacene el nixtamal sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene el restante de nixtamal abierto en un recipiente hermético 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, favor visitar el sitio Web de FDD a: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

### PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Los productos enlatados están totalmente cocidos, por lo que es seguro comerlos sin cocinar.
- Si se calienta, sívalo de inmediato o refrigere las sobras en un recipiente que no sea metálico.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- El nixtamal se utiliza en sopas y guisos tales como menudo y pozole, así como en los panes, chili y cazuelas.
- Añada el nixtamal a las ensaladas, sívalo con o sin otras verduras como guarnición, o puede hacerlo en forma de empanadas (pasteles).

### 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 de alrededor 2 ½ tazas de vegetales.

### INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

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

### 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 (80g) nixtamal, bajo en sodio, enlatado, escurrido

Cantidad Por Porción			
Calorías	58	Calorías de Grasa	5
<b>% de Valor Diario*</b>			
<b>Grasa Total</b> 1g			<b>1%</b>
Grasa Saturada 0g			<b>0%</b>
Grasa <i>Trans</i> 0g			
<b>Colesterol</b> 0mg			<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 140mg			<b>6%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b> 11 g			<b>4%</b>
Fibra Dietética 2g			<b>8%</b>
Azúcar 0g			
<b>Proteína</b> 1g			
Vitamina A 2%		Vitamina C 0%	
Calcio 1%		Hierro 3%	

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

## CAZUELA DE CARNE Y NIXTAMAL

### RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

#### Ingredientes

- 1 ½ libras de carne molida
- 1 lata nixtamal bajo en sodio
- 2 tazas tomates frescos, cortados en rebanadas o picados (o 1 lata (15 ½ onzas) de tomates cortados en rebanadas)
- 1 lata (15 ½ onzas) salsa de tomate
- Sal y pimienta, al gusto

#### Preparación

1. En una sartén grande dore la carne molida hasta que se cocine por completo. Escurra la grasa.
2. Mezcle todos los ingredientes en la sartén y llévelos a ebullición.
3. Reduzca el fuego a fuego medio-bajo, cubra la sartén y cocine durante aproximadamente 1 hora o hasta que la mayor parte de líquido se haya ido.

#### Recomendación

Sírvalo con vegetales o una ensalada.

Información Nutricional para 1 porción de Sartén de Carne y Afrecho							
<b>Calorías</b>	485	<b>Colesterol</b>	102mg	<b>Azúcar</b>	9.4g	<b>Vitamina C</b>	33mg
<b>Calorías de Grasa</b>	162	<b>Sodio</b>	213mg	<b>Proteína</b>	35.4g	<b>Calcio</b>	88mg
<b>Grasa Total</b>	18g	<b>Total de Carbohidratos</b>	30g	<b>Vitamina A</b>	36 ER	<b>Hierro</b>	4.9mg
<b>Grasa Saturada</b>	7g	<b>Fibra Dietética</b>	4.9g				

*Receta adaptada del "Food.com".*

## HORNEADO DE CHILI CON NIXTAMAL

### RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

#### Ingredientes

- 1 ½ libras de carne molida
- ½ tazas de cebolla, picada
- 1 lata (15 ½ onzas) de nixtamal bajo en sodio, escurrido
- 1 lata (16 onzas) de tomates
- 1 cucharada de chile en polvo
- 2 cucharadas de harina para todo uso
- sal y pimienta, al gusto
- 1 taza de queso Americano, rallado

#### Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. En una sartén grande dore la carne molida y la cebolla hasta que estén bien cocidas. Escurra bien. Mezcle los tomates (incluyendo el jugo), el nixtamal escurrido, el chile en polvo, la harina, la sal y la pimienta. Mézclelo bien.
3. Vierta la mezcla en un molde para hornear de 2 cuartos.
4. Hornee durante 20 minutos.
5. Cúbralo con el queso y continúe cocinándolo durante 5 minutos o hasta que el queso se haya derretido.

Información Nutricional para 1 porción de Horneado de Chili con Nixtamal							
<b>Calorías</b>	273	<b>Colesterol</b>	70mg	<b>Azúcar</b>	2g	<b>Vitamina C</b>	11mg
<b>Calorías de Grasa</b>	133	<b>Sodio</b>	391mg	<b>Proteína</b>	21g	<b>Calcio</b>	144mg
<b>Grasa Total</b>	15g	<b>Total de Carbohidratos</b>	13g	<b>Vitamina A</b>	62 ER	<b>Hierro</b>	2mg
<b>Grasa Saturada</b>	7g	<b>Fibra Dietética</b>	2g				

*Receta adaptada del "Food.com".*