UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

MAÍZ, FRESCO

Fecha: Diciembre 2012 Código: 900210

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El maíz fresco entero, en mazorca, está clasificado No. 1 por USDA, sin las hojas del maíz.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- El maíz fresco viene empacado en bolsas de 1 libra.
- Hay alrededor de 3 a 4 mazorcas de maíz en 1 libra. 2 Mazorcas de maíz rinden alrededor de 1 taza de granos de maíz.

ALMACENAMIENTO

- El maíz puede ser almacenado en el refrigerador hasta por 5 días.
- El maíz cocido puede ser congelado a 0°F hasta por 6 meses.
- Busque la fecha en la bolsa 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: http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm.

PREPARACIÓN / COCCIÓN

- Para quitar los granos de maíz, coloque la mazorca de maíz en un recipiente poco profundo con el extremo del tallo en el interior del recipiente. Sostenga firmemente el maíz y con un cuchillo afilado, corte los granos de la mazorca.
- Para hervir: Ponga una olla mediana con agua a hervir. Agregue el maíz, cubra y cocine de 5 a 7 minutos. Escúrralo bien antes de servirlo.
- En el microondas: Coloque 2 ó 3 mazorcas de maíz en un plato apto para microondas con 2 cucharadas de agua y cúbralo con una tapa. Ponga el microondas a máxima potencia (100% de potencia) de 4 a 6 minutos.
- Para congelarlo: Hierva el maíz, enjuague en agua fría, y almacénelo en recipientes herméticos o bolsas de plástico bien cerradas a 0°F.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Si bien el maíz se come más a menudo cocinado, los granos se pueden cortar y comer crudos en ensaladas o platos fríos.
- El maíz es un plato sabroso y se puede comer directamente de la mazorca después de la cocción.
- Quite los granos de la mazorca y utilícelos en cazuelas, sopas, guisos, así como, en ensaladas y salsa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de maíz crudo (alrededor de 1 mazorca) cuenta como ½ taza en elGrupo de Vegetales de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.
- 1 mazorca de maíz proporciona el 10% de la cantidad diaria de fibra recomendada.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Mantenga el maíz que va a ser comido crudo lejos de otros alimentos tales como carne cruda de res, de aves, o mariscos y de los utensilios de cocina que se utilizan con la carne de res, de aves, o mariscos.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 1 mazorca (90g) de maíz

Cantidad Por Porción

Calorías 80 Calorías de Grasa 10

	% de Valor Diario*
Grasa Total 1g	**2%**
Grasa Saturada 0g	**0%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 10mg	**0%**
Total de Carbohidratos 17g	**6%**
Fibra Dietética 2g	**10%**
Azúcar 3g	
Proteína 3g	

Vitamina A 4%	Vitamina C 6%
Calcio 0%	Hierro 2%

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

SALSA DE MAÍZ FRESCO

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 4 mazorcas de maíz fresco, desgranado
- 1 taza de pimiento verde, picado
- ½ taza de cebolla morada, picada
- 2 tomates, picados
- 2 dientes de ajos, picados
- 2 cucharadas de jugo de limón o vinagre
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de sal

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Refrigérelos por lo menos 1 hora antes de servirlo.

Recomendación

Esta salsa se puede utilizar como salsa dip para chips de tortilla o como un complemento para los mariscos, las aves de corral o carne.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ½ taza) de Salsa de Maíz Fresco							
Calorías	70	**Colesterol**	0mg	**Azúcar**	4g	**Vitamina C**	31mg
Calorías de Grasa	5	**Sodio**	110mg	**Proteína**	2g	**Calcio**	14mg
Grasa Total	0.5g	**Total de Carbohidratos**	15g	**Vitamina A**	27 ER	**Hierro**	1 mg
Grasa Saturada	0g	**Fibra Dietética**	3g				

Receta adaptada del "Food.com"

MAÍZ ASADO EN LA MAZORCA

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 4 mazorcas de maíz fresco, sin hojas
- 2 cucharadas de margarina, derretida
- 2 clavos de ajo, picados
- 2 cucharaditas de pimienta negra
- ¼ cucharadita de sal

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Corte 4 trozos de papel de aluminio (lo suficiente para envolver cada una de las mazorcas de maíz). Coloque cada mazorca en el papel de aluminio.
3. En un tazón pequeño, combine la margarina derretida, el ajo, la pimienta negra, y la sal.
4. Vierta la mezcla con margarina de manera uniforme sobre cada mazorca de maíz.
5. Envuelva cada mazorca de maíz en el papel aluminio y colóquela sobre una bandeja para hornear.
6. Hornee de 15 a 20 minutos, volteándolos una vez.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 pieza) de Maíz Asado en la Mazorca							
Calorías	130	**Colesterol**	5mg	**Azúcar**	3g	**Vitamina C**	7mg
Calorías de Grasa	60	**Sodio**	160mg	**Proteína**	3g	**Calcio**	11mg
Grasa Total	7g	**Total de Carbohidratos**	18g	**Vitamina A**	67 ER	**Hierro**	1mg
Grasa Saturada	2g	**Fibra Dietética**	3g				

Receta adaptada del "Food.com"

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