

Corn



Nutrition Facts:

Corn, including popcorn, is a whole grain. Whole grains contain fiber, vitamins, and minerals which provide energy and protect against many diseases.

Corn is a good source of fiber which helps reduce blood cholesterol levels and may lower the risk of heart disease.

Whole grain cornmeal is a good source of thiamin and niacin. These are B vitamins which help the body release energy from protein, fat, and carbohydrates.

Shopping:

Look for the words “whole corn” or “whole grain corn” on cornmeal, corn flour, or polenta labels.

Cornmeal, corn flour, and dry polenta can be found in the dry goods aisle.

Hominy is not a whole grain because some of its bran has been removed, but it is still a good source of B vitamins and fiber. Hominy can be found in the ethnic foods section of the supermarket.

Storage:

Store whole grain cornmeal, corn flour, and dry polenta at room temperature for up to 1 year, 18 months in the refrigerator, or 2 years in the freezer.

Store popcorn kernels at room temperature for up to 1-2 years.

Serving Ideas:

Try popcorn prepared with less salt and butter for a healthy snack.

Use whole grain cornmeal to make corn muffins and bread.

Southwestern Spiced Popcorn

Ingredients

- 8 cups air popped popcorn (about 1, 2.8 ounce bag plain microwave popcorn)
- Nonstick cooking spray
- 2 teaspoons chili powder
- 1 teaspoon cumin
- 1 teaspoon paprika
- $\frac{3}{4}$ teaspoon salt
- $\frac{1}{2}$ teaspoon garlic powder

Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Place popcorn in a large bowl and spray with nonstick cooking spray. Toss well to coat.
3. In a small bowl, stir together chili powder, cumin, paprika, salt, and garlic powder.
4. Sprinkle over the popcorn tossing until well coated.
5. Serve immediately or store in an air tight container.

Makes 4 servings, 2 cups each.

Nutrition information per serving: Calories, 71; carbohydrates, 14 g; protein, 2 g; total fat, 1 g; saturated fat, 0 g; trans fat, 0 g; cholesterol, 0 mg; fiber, 3 g; total sugars, 0 g; sodium, 452 mg; calcium, 11 mg; folate, 7 mcg; iron, 1 mg; percent calories from fat, 13%.

Recipe adapted from www.weightwatchers.com

Fresh corn is usually considered a vegetable and dried corn is usually considered a grain.

El maíz



Datos de Nutrición:

El maíz, incluyendo las palomitas de maíz, es un grano entero. Los granos enteros contienen fibra, vitaminas y minerales que da energía y protege contra muchas enfermedades.

El maíz es una buena fuente de fibra que ayudan a reducir niveles de colesterol en la sangre y puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

El grano entero de la fécula de maíz es una buena fuente de tiamina y niacina. Estas son vitaminas B que ayudan a que el cuerpo libere energía de proteínas, grasa y carbohidratos.

Compra:

Busque las palabras "maíz entero" o "maíz de grano entero" en las etiquetas de la fécula de maíz, harina de maíz o polenta.

La fécula de maíz, la harina de maíz y la polenta seca se pueden encontrar en la sección de los granos secos del supermercado.

El nixtamal no es un grano entero porque se le ha quitado parte del salvado, pero sigue siendo una buena fuente de vitaminas B y de fibra. El nixtamal se puede encontrar en la sección de alimentos típicos de los supermercados.

Almacenamiento:

Guarde la fécula y la harina de maíz de grano entero y la polenta seca temperatura ambiente hasta por 1 año, 18 meses en el refrigerador o 2 años en el congelador.

Guarde los granos para las palomitas de maíz a temperatura ambiente hasta por 1 ó 2 años.

Palomitas de Maíz con Especies del Suroeste:

Ingredientes

8 tazas de maíz para palomitas (como 1 bolsa de 2.8 onzas de palomitas de maíz de sabor original para la microondas)

Aceite en aerosol

2 cucharaditas de chile en polvo

1 cucharadita de comino

1 cucharadita de paprika

$\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal

$\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo

Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Place las palomitas de maíz en un tazón grande y rocíe con el aceite en aerosol. Agite bien para cubrirlas.
3. En un tazón pequeño, mezcle el chile en polvo, comino, paprika, sal y ajo en polvo.
4. Espolvoree sobre las palomitas de maíz agitándolas hasta que estén bien cubiertas.
5. Sirva inmediatamente o guárdelas en un recipiente bien cerrado.

4 porciones, de 2 tazas cada una.

Información sobre nutrición por porción: 71 Calorías, de 14 g carbohidratos, 2 g de proteínas, 1 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 0 g de grasa artificial, 0 mg de colesterol, 3 g de fibra, 0 g de azúcar total, 452 mg de sodio, 11 mg de calcio, 7 mcg de ácido fólico, 1 mg de hierro y 13% de calorías de grasa.

Receta adaptada de www.weightwatchers.com

El maíz fresco normalmente se considera una verdura y el maíz seco es considerado un grano.

Ideas para servir:

Pruebe las palomitas de maíz preparado con menos sal y mantequilla para un bocadillo saludable.

Use la fécula de maíz de grano entero para hacer los pastelillos y el pan de maíz.