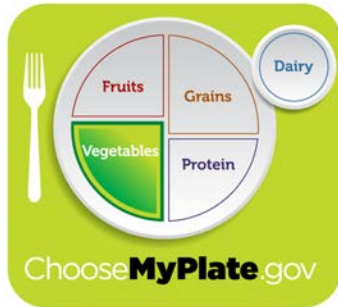


Mote Enlatado (Hominy)



El mote enlatado es una verdura con almidón que favorece la salud del corazón.

¿Qué es el mote enlatado (hominy)?

El mote enlatado, también conocido como maíz pozolero, son granos de maíz enteros secos que se han cocinado y remojado en una solución de lejía o cal. Esto suaviza el grano y facilita que el cuerpo lo descomponga. El mote enlatado está completamente cocido y listo para comer.

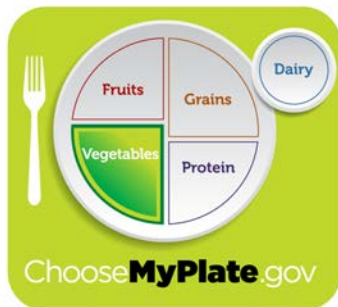
Cómo utilizar el mote enlatado:

1. Enjuague la lata antes de abrirla para eliminar la suciedad o el polvo.
2. Escurra y enjuague el maíz molido para eliminar el exceso de sodio (sal) y los líquidos de enlatado.
3. Agréguelo a sopas, guisos o ensaladas.

¿A qué sabe?

El mote tiene un sabor suave a maíz, no tan dulce como el maíz dulce enlatado. En cambio, tiene más sabor a nuez, similar a un garbanzo. Tiene una textura esponjosa pero masticable.

Mote Enlatado (Hominy)



El mote enlatado es una verdura con almidón que favorece la salud del corazón.

¿Qué es el mote enlatado (hominy)?

El mote enlatado, también conocido como maíz pozolero, son granos de maíz enteros secos que se han cocinado y remojado en una solución de lejía o cal. Esto suaviza el grano y facilita que el cuerpo lo descomponga. El mote enlatado está completamente cocido y listo para comer.

Cómo utilizar el mote enlatado:

1. Enjuague la lata antes de abrirla para eliminar la suciedad o el polvo.
2. Escurra y enjuague el maíz molido para eliminar el exceso de sodio (sal) y los líquidos de enlatado.
3. Agréguelo a sopas, guisos o ensaladas.

¿A qué sabe?

El mote tiene un sabor suave a maíz, no tan dulce como el maíz dulce enlatado. En cambio, tiene más sabor a nuez, similar a un garbanzo. Tiene una textura esponjosa pero masticable.

Pozole de Pollo

Porciones por receta: 6

Tamaño de la porción: 1¼ tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes

- 1 cebolla, picada
- 3 zanahorias grandes, picadas
- 3 tallos apio, picados
- ½ cucharada ajo, finamente picado
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 2 latas (15oz cada una) mote
- 1 lata pollo (10-12 onzas)
- 4 tazas agua
- 1 cucharadita cayena (opcional)
- ½ cucharadita chile en polvo (opcional)
- ½ cucharadita orégano (opcional)
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta

Preparación

1. En una olla mediana, dore la cebolla, las zanahorias, el apio y el ajo en aceite vegetal a fuego medio durante 10 minutos.
2. Agregue mote enlatado, pollo y agua. Si usa pimienta de cayena, chile en polvo u orégano, agréguelos también. Mezcle bien.
3. Lleve la olla a ebullición. Baja el fuego y cocina durante unos 10 minutos.
4. Agregue sal y pimienta. Sirva caliente.



Receta adaptada de myplate.gov

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 1/4 cup
Amount Per Serving	
Calories	220
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 3g	
Monounsaturated Fat 4g	
Cholesterol 40mg	13%
Sodium 440mg	19%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	30%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 42mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 256mg	6%
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Pozole de Pollo

Porciones por receta: 6

Tamaño de la porción: 1¼ tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes

- 1 cebolla, picada
- 3 zanahorias grandes, picadas
- 3 tallos apio, picados
- ½ cucharada ajo, finamente picado
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 2 latas (15oz cada una) mote
- 1 lata pollo (10-12 onzas)
- 4 tazas agua
- 1 cucharadita cayena (opcional)
- ½ cucharadita chile en polvo (opcional)
- ½ cucharadita orégano (opcional)
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta

Preparación

1. En una olla mediana, dore la cebolla, las zanahorias, el apio y el ajo en aceite vegetal a fuego medio durante 10 minutos.
2. Agregue mote enlatado, pollo y agua. Si usa pimienta de cayena, chile en polvo u orégano, agréguelos también. Mezcle bien.
3. Lleve la olla a ebullición. Baja el fuego y cocina durante unos 10 minutos.
4. Agregue sal y pimienta. Sirva caliente.



Receta adaptada de myplate.gov

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 1/4 cup
Amount Per Serving	
Calories	220
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 3g	
Monounsaturated Fat 4g	
Cholesterol 40mg	13%
Sodium 440mg	19%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	30%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 42mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 256mg	6%
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.