

Contenido:



6 formas de comer más
granos integrales



Cómo cocinar granos
integrales



3 recetas simples y
deliciosas

¡Coma más granos integrales!



6 formas de comer más granos integrales

Desayune avena o pruebe uno de los cereales integrales fríos de WIC.



Agregue arroz integral, cebada, quinoa y otros granos integrales a sus sopas, estofados y ensaladas.



Elija panecillos ingleses, galletas saladas, panes, tortillas, bagels y pan pita de 100% trigo integral.



Sustituya la mitad de la harina blanca por harina de trigo integral en sus recetas regulares de galletas y panecillos.



Use pasta de trigo integral.

Experimente con nuevas recetas. Consulte libros de cocina de su biblioteca local o en línea.



Cómo cocinar granos integrales



Para 1 taza de granos	Agregue agua o caldo	Lleve a hervor, luego cocine a fuego lento	Cantidad después de cocinar
 Cebada , pelada	3 tazas	45–60 minutos	3 ½ tazas
 Bulgur	2 tazas	10–12 minutos	3 tazas
 Avena , cortada en acero	4 tazas	20 minutos	4 tazas
 Avena , arrollada (“old fashioned”)	1 ¾ tazas	5 minutos	1 ¾ tazas
 Avena , rápida o instantánea	1 ¾ tazas	1 minuto (aproximadamente)	2 tazas
 Arroz integral	2 tazas	25–45 minutos (varía)	3 tazas
 Arroz integral instantáneo	1 ¾ tazas	8–10 minutos	4 tazas

¡Consejos!



- **Guarde los granos cocidos** en un envase cubierto en el refrigerador por hasta una semana.
- **Use menos agua** para un grano más firme y más agua para un grano más blando.
- **Busque otras instrucciones de cocina** en su paquete de granos integrales.

3 recetas simples y deliciosas

(Rinde 1 porción)

1 Arroz matutino

Ingredientes

- ½ taza de arroz integral cocido
- ¼ taza de leche baja en grasa o leche de soja
- 1 manzana, sin corazón y picada
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ cucharadita de canela molida

Instrucciones

Mezcle todos los ingredientes en un tazón apto para microondas. Caliente a fuego alto por 1–2 minutos o hasta que esté bien caliente.

Fuente: *Let's Cook*, Programa de WIC de NEVHC, 2010

(Rinde 4–6 porciones)

2 Ensalada de bulgur y garbanzos

Ingredientes

- 1 ½ tazas de bulgur de grano medio
- 2 tazas de garbanzos cocidos, o una lata de 15 oz de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 1 calabacín mediano, cortado en dados pequeños
- ½ taza de hojas de perejil fresco finamente picado
- sal y pimienta al gusto

Ingredientes del aderezo

- ¼ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de jugo de limón fresco y cáscara de limón rallada de un limón (solo la parte amarilla)
- 2 cucharaditas de miel
- sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de comino molido
- ¼–½ cucharadita de pimienta de cayena



Instrucciones

1. Hierva 3 tazas de agua. Agregue el bulgur y cocine a fuego lento durante aproximadamente 10 minutos, o hasta que el bulgur se haya ablandado. Escurra el bulgur, sacudiendo el colador y presionando suavemente para eliminar el exceso de humedad. Coloque el bulgur en un tazón grande.
2. En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes del aderezo.
3. Agregue los garbanzos, el calabacín y el perejil al bulgur y mezcle. Vierta el aderezo sobre la mezcla de bulgur, agregue sal y pimienta al gusto y mezcle bien. Sirva caliente o frío.

Fuente: Programa de WIC de SDSU

(Rinde 6 porciones)

3 Panecillos de manzana y avena

Compre manzanas mientras estén en temporada y en oferta. Haga tandas de estas panecillos para guardarlas en el congelador para más tarde. Usted también puede sustituir la harina de trigo integral para que sus panecillos sean más sustanciosas y nutritivas.

Ingredientes

- ½ taza de leche descremada
- ⅓ taza de puré de manzana
- ½ taza de harina común
- ½ taza de avena de cocción rápida (no cocida)
- 1 taza de azúcar
- ½ cucharada de polvo para hornear
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 manzana (ácida, sin corazón y picada)



Instrucciones

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Precaliente el horno a 400°F.
3. Coloque 6 moldes para panecillos en un molde para hornear.
4. En un tazón para mezclar, agregue leche y puré de manzana. Revuelva hasta que se mezclen.
5. Incorpore harina, avena, azúcar, polvo para hornear y canela revolviendo. Mezcle hasta que se humedezca (no mezcle en exceso).
6. Incorpore suavemente las manzanas picadas revolviendo.
7. Coloque con una cuchara en moldes para panecillos.
8. Hornee durante 15–20 minutos o hasta que, al insertar un palillo, este salga limpio.
9. Deje enfriar en una sartén 5 minutos antes de servir. Guarde las porciones no usadas en un envase hermético.

Complementos opcionales:

pasas, nueces



Source: *Simple Healthy Recipes*, Información y educación sobre nutrición de Oklahoma, Proyecto ONIE



California Department of Public Health, California WIC program

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(Spanish) Rev 12/25