









Whole Grains/ Granos Enteros		Date updated		
	English - Inglés	Spanish - Español	Notes - Notas	Fecha de revisión
	Amaranth	Amaranto		Nov-19
	Brown Rice	Arroz Integral		Nov-19
	Buckwheat	Trigo Sarraceno/Alforfon	Trigo Sarraceno	Nov-19
	Bulgur	Trigo Bulgur		Nov-19
	Corn Grits/Polenta	Sémola de Maiz/Polenta		Nov-19
	Farro	Farro		Nov-19
	Millet	Mijo		Nov-19
	Old Fashioned Rolled Oats	Avena a la Antigua	Avena Enrollada Tradicional	Nov-19
	Popcorn	Palomitas de Maiz		Nov-19
	Quick Oats	Avena Rápida		Nov-19
	Quinoa	Quinoa		Nov-19
	Rolled Oats	Avena Enrollada	Avena Enrollada	Nov-19
	Rye Berries	Granos de Centerno	Granos de Centeno	Nov-19
	Sorghum	Sorgo		Nov-19
	Spelt Berries	Granos de Espelta Entero	Granos de Espelta (Spelt Berries)	Nov-19
	Steel Cut Oats	Avena Cortada al Acero	Avena Cortada	Nov-19
	Teff	Teff		Nov-19
	Wheat Berries	Granos de Trigo Entero		Nov-19
	Wheat Bran	Salvado de Trigo		Nov-19
	Wheat Germ	Germen de Trigo		Nov-19
	Whole Hulled Barley	Cebada Integral sin Cascara	Cebada Integral sin Cáscara	Nov-19
	Whole Oat Groats	Grañones de Avena Entero	Sémola de Avena Entera	Nov-19
	Whole Wheat Couscous	Cuscus de Trigo Integral		Nov-19
	Whole Wheat Flour	Harina de Trigo Integral		Nov-19



Wild Rice

Arroz Negro

Arroz Silvestre

Nov-19