



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



Fundamentos de la Harina Integral

Compra\$ y Ahorro\$

Los granos enteros pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón y ayudar a controlar el peso.

- ✿ Comprar de los recipientes a granel puede costar menos y le permite comprar solo lo que necesita.
- ✿ Compre una cantidad que puede utilizar dentro de uno o dos meses para garantizar la frescura.
- ✿ Busque bolsas o cajas herméticamente selladas.
- ✿ Revise la fecha "Usar hasta" en los envases y elija el envase con la fecha más reciente.
- ✿ La harina debe tener un ligero olor dulce o no tener ningún aroma. La harina rancia tiene un olor y sabor agrio o ligeramente amargo. No va a hacer que se enferme, pero el sabor no es agradable, incluso después de la cocción.

Variedades de Harina Integral

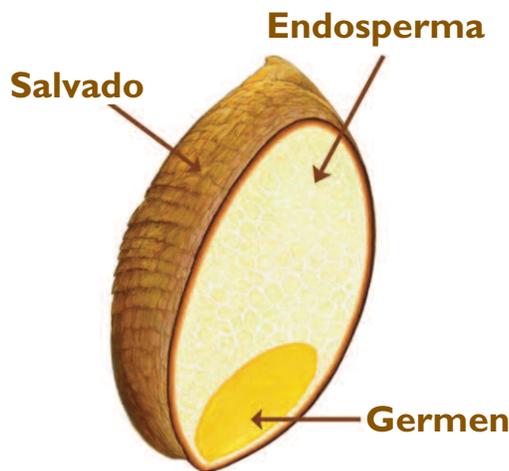
Harinas de grano integral contienen las tres partes del núcleo del grano – salvado, germen y endosperma mientras que las harinas refinadas solo tienen el endosperma, el cual reduce la fibra, hierro y otros nutrientes.

Harina Integral – una harina que se puede usar para la mayoría de los productos horneados. Tiene un sabor a trigo más fuerte y un color más oscuro que la harina refinada. Los productos horneados tendrán una textura más compacta y pesada.

Harina Integral Blanco – hecha de trigo con una capa de salvado que es de color blanco en lugar de bronceado. Se puede utilizar para la mayoría de los productos horneados. Tendrán los beneficios nutricionales de grano integral pero un sabor más suave y un color más ligero que la harina de trigo integral más común.

Harina Integral para Pan – contiene más proteínas del gluten deseables para los panes de levadura. Sería menos deseable para otros productos horneados.

Harina Integral para Pastelería – una harina finamente molida con un menor contenido de proteínas. Se puede utilizar para la mayoría de los productos horneados, excepto el pan de levadura. La textura de los productos horneados será más ligera que si se prepara con otras harinas de trigo integral.



Anatomía de un Grano

WholeGrainsCouncil.org

Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- El calor, el aire y la humedad aceleran el deterioro de la harina de trigo integral.
 - Almacene en un lugar fresco y seco.
 - Use recipientes herméticos o bolsas de plástico resellable para impedir la entrada de humedad e insectos.

- La harina integral se puede almacenar por 1 a 3 meses en un anaquel en la alacena fresco y seco. Para una mejor calidad durante un tiempo más largo, almacene en el refrigerador o el congelador (2 a 6 meses).
- Trace la frescura marcando la fecha de compra en el paquete.



Cómo Medir las Harinas Integrales

- Agitar para aflojar la harina
- Servir a cucharadas en una taza de medir seca
- Nivelar con el borde de un cuchillo recto o espátula



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

©2016 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Fundamentos de la Harina Integral

Cómo Cocinar con la Harina Integral



Por lo menos 70% de catadores juveniles le pusieron "¡Me gusta!" al sabor

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1½ tazas de **leche** sin grasa o descremada (1%)
- 1 cucharada de **azúcar**
- 3 cucharadas de **aceite**
- 2 **plátanos**, machacados
- ¾ de taza de **harina integral**
- ¾ de taza de **harina**
- 2 cucharaditas de **polvo de hornear**

Preparación:

1. En un tazón mediano, bata los huevos para mezclar. Añada la leche, el azúcar, el aceite y los plátanos; mezcle bien.
 2. En un tazón distinto, mezcle las harinas y el polvo de hornear. Añada los líquidos; revuelva hasta que quede bien mezclado.
 3. Ligeramente rocíe una sartén o plancha grande con aceite para cocinar en aerosol o unte el aceite en la sartén o plancha. Caliente la sartén o la plancha sobre fuego medio-alto.
 4. Vierta ¼ de taza de la masa en la plancha para cada panqueque. Cocine hasta que la parte superior eche burbujas y los panqueques estén secos en las orillas. Voltee los panqueques y cocínelos hasta que queden dorados en la parte inferior.
 5. Sirva caliente cubierto de puré de manzana, fruta fresca o yogur.
 6. Refrigere o congele lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.
- Rinde 16 panqueques
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo para cocinar: 5 minutos por lote



Visite FoodHero.org/es Para recetas que utilizan la harina de trigo integral

Rollos de Trigo Integral con Yogur

Ingredientes:

- 1½ tazas de **harina de trigo integral**
- 1¾ de cucharadita de **bicarbonato de soda**
- 1 cucharadita de **sal**
- 1¼ tazas de **yogur sin sabor** bajo en grasa

Preparación:

1. Precaliente el horno a 450 grados F.
2. Mezcle la harina, el bicarbonato de soda, y la sal juntos en un tazón grande. Añada el yogur al centro y mezcle hasta que se forme una masa.
3. Divida la masa en 10 bolas de tamaño uniforme. Cubra las manos con harina y estire cada bola ligeramente hasta que se alisa la superficie.
4. Coloque en una bandeja para hornear y aplaste cada bola a un grosor de ½ pulgada.
5. Hornee por 10 a 15 minutos, hasta que queden ligeramente dorados. Sirva caliente con una sopa o ensalada.

Rinde 10 rollos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 10 a 15 minutos



¡Los Niños Pueden!

Dependiendo de sus habilidades, enséñeles a los niños a:

- ✿ Medir las harinas y otros ingredientes secos
- ✿ Machacar los plátanos
- ✿ Romper y batir los huevos
- ✿ Usar una taza para medir de ¼ de taza para servir y verter la masa

Coma Más Granos Integrales

- ✿ Busque la harina integral como uno de los primeros ingredientes en un producto que compra – cereales de caja, pasta, panes.
- ✿ Sustituya harina integral para hasta la mitad de la harina en una receta – pruébela en galletas, panqueques, masa de pizza, panecillos o panes.

