



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

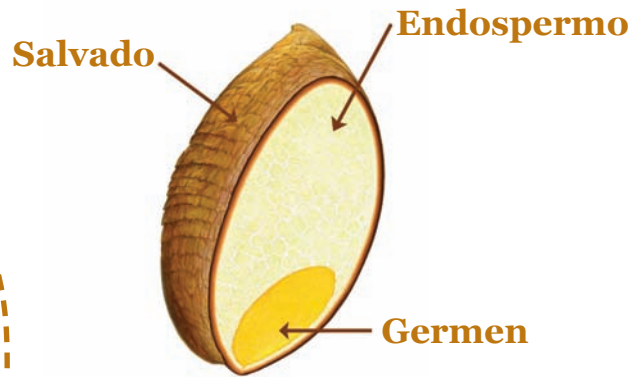
Fundamentos de la Harina de Trigo Integral

Compre y Ahorre

- ☀ La harina de trigo integral que se vende en los recipientes a granel puede costar menos que la harina empacada.
- ☀ La fecha “usar antes de” en un paquete indica cuánto tiempo el fabricante espera que la harina permanezca fresca. El almacenamiento adecuado puede prolongar la vida útil de la harina.
- ☀ La harina fresca tiene muy poco olor. La harina estropeada tendrá un olor agrio o amargo. Cocinar con harina en mal estado no le enfermará, pero el sabor no es agradable.

La harina es un alimento crudo. Para evitar enfermedades causadas por bacterias, no coma ni pruebe harina cruda, masa o mezclas antes de cocinar.

Los granos integrales pueden reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y apoyar una digestión y peso corporal saludables.



Grano de Trigo

La harina de trigo integral es un grano integral porque contiene las tres partes del grano de trigo: el salvado, el germen y el endospermo. La harina blanca contiene solo el endospermo, por lo que tiene menos fibra y otros nutrientes.

Tipos de Harina de Trigo Integral

Harina de trigo integral — elaborada a partir de trigo con una capa de salvado rojo. Agrega una textura abundante y un sabor a nuez a los alimentos horneados.

Harina de trigo integral blanco — elaborada a partir de trigo con una capa de salvado blanco. El sabor a trigo es más suave y el color es más claro que la harina de trigo integral normal.

Harina de trigo integral para pan — elaborada a partir de trigo con un contenido mayor de proteínas, lo cual es mejor para panes de levadura.

Harina de trigo integral para pastelería — elaborada a partir de trigo con un contenido menor de proteínas. La textura de los productos horneados será más ligera que si estuviera hecha con harina de trigo integral regular.

Almacene Bien Desperdicie Menos

☀ El calor, la luz, el aire y la humedad aceleran el deterioro de la harina de trigo integral.

- Coloque en un recipiente hermético para evitar la entrada de humedad e insectos.
- Etiquete el recipiente con la fecha de compra.
- Almacene en un lugar fresco, seco y oscuro.

- ☀ Cuando se almacena bien, la harina de trigo integral permanecerá fresca durante:
 - 1 a 3 meses a temperatura ambiente.
 - Hasta 6 meses en el refrigerador.
 - Hasta 1 año en el congelador.

Cómo Medir las Harinas de Trigo Integrales

- Revuelva para aflojar la harina.
- Vierta ligeramente en una taza medidora para ingredientes secos.
- Nivele con un cuchillo de borde recto o una 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.

2022 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.

Compartir en:



Cómo Cocinar con Harina de Trigo Integral

Panqueques de Plátano

Ingredientes:

2 huevos

1 1/2 tazas de **leche sin grasa**
o de 1%

1 cucharada de **azúcar**

3 cucharadas de **aceite vegetal**

2 **plátanos**, machucados

3/4 de taza de **harina de trigo integral**

3/4 de taza de **harina blanca**

2 cucharaditas de **polvo de hornear**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En un tazón mediano, mezcle los huevos, la leche, el azúcar, el aceite y los plátanos.
3. En un tazón separado, mezcle las harinas y el polvo de hornear. Agregue a los ingredientes líquidos hasta que quede bien mezclado.
4. Caliente una sartén o plancha ligeramente engrasada a fuego medio-alto.
5. Vierta 1/4 de taza de la masa en la plancha para cada panqueque. Cocine hasta que aparezcan burbujas en la parte superior y los bordes estén secos. Voltee los panqueques y cocine hasta que estén dorados en la parte inferior.
6. Sirva calientes cubiertos con yogur o cualquier fruta o salsa de fruta.
7. Refrigere o congele lo que sobre dentro de las siguientes dos horas.

Rinde 16 panqueques

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 5 minutos por lote



Al menos 70%
de los niños que
probaron les
gustó el sabor



Visite
FoodHero.org/es
para más recetas
con harina de
trigo integral

Rollos de Trigo Integral con Yogur

Ingredientes:

1 1/2 tazas de **harina de trigo integral**

1 3/4 de cucharaditas de **bicarbonato de sodio**

1 cucharadita de **sal**

1 1/4 tazas de **yogur sin sabor** bajo en grasa

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Caliente el horno a 450 grados F.
3. En un tazón grande, mezcle la harina, el bicarbonato de sodio y la sal. Agregue el yogur al centro y revuelva hasta que se forme una masa.
4. Divida la masa en 10 bolitas de tamaño uniforme. Cubra las manos con harina y estire cada bolita ligeramente para alisar la superficie.
5. Coloque las bolitas en una bandeja para hornear y aplaste a cada bolita a un grosor de 1/2 pulgada.
6. 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 to 15 minutos

Disfrute Más Granos Integrales

- ✿ Busque la harina de trigo integral como uno de los primeros ingredientes en productos como cereales para desayuno, pasta y panes.
- ✿ Sustituya la mitad de harina blanca en una receta por harina de trigo integral. Pruébela en galletas, panqueques, masa para pizza, panecillos y panes.



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- ✿ **medir la harina y otros ingredientes secos.**
- ✿ **machucar los plátanos.**
- ✿ **Mezclar y verter la masa para panqueques.**