



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de los Granos Integrales

Compras y Ahorros

- Los contenedores a granel permiten que usted compre solamente la cantidad que necesite o que pueda utilizar en uno o dos meses. El costo puede ser menos que el de los granos empaquetados.
- Los granos integrales deben oler ligeramente dulces y placenteros o no tener ningún olor. Evite los granos que huelen desagradables o mohosos.
- Los granos integrales pre-empaquetados pueden tener fechas 'USE antes de'.

Visite FoodHero.org/es para recetas fáciles y deliciosas que utilizan los granos integrales.

El consumo de granos integrales mejora la presión arterial, el colesterol, la digestión, la glicemia y el control de peso saludables.



¡Más Granos Integrales!

- Busque el sello de granos enteros en los alimentos envasados.
- Use granos integrales cocidos para ensaladas, tazones para desayuno o una guarnición en la cena.
- Pruebe la pasta de grano integral. Es firme y tiene un sabor a nuez.
- El trigo, el centeno y la cebada contienen gluten pero el maíz, la avena, la quinoa, el arroz y el alforfón son libres de gluten. Para asegurarse de que fueron procesados totalmente separados de granos que contienen gluten, busque "gluten-free" en el paquete.



Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- El calor, el aire y la luz pueden hacer que los granos integrales tengan un sabor y olor rancios. Almacene los granos integrales en:
 - recipientes herméticos o bolsas resellables. El empaque hermético también mantendrá fuera los insectos.
 - un lugar fresco, seco y oscuro o elija un recipiente que no permite que entre la luz. Congele los granos para un almacenamiento más largo.
- Si se guardan apropiadamente, los granos integrales intactos se conservarán por hasta 6 meses en un anaquel fresco y seco o



- hasta un año en el congelador.
- Los granos integrales molidos se conservarán de 1 a 3 meses en un anaquel fresco y seco o de 2 a 6 meses en el congelador.

Cocinar los Granos Integrales

Elija un Grano Integral

Use los tiempos sugeridos de cocción y la cantidad de líquido como guía. Los granos están bien cocidos cuando alcancen la suavidad que usted desea. El líquido puede ser agua, caldo, leche o una mezcla.



Cebada - sin cascara "hulled/hull-less":
La cebada perlada no es un grano integral.
1 taza de cebada + 3 tazas de líquido = 3 1/2 tazas cocidas. Cocine por 45 a 60 minutos.

Elote - Sémola/polenta:

Granos enriquecidos usualmente no son granos integrales. 1 taza de sémola/polenta + 4 tazas de líquido = 2 1/2 tazas cocidas. Cocine por 25 a 30 minutos.



Avena -

Hojuelas de avena:

1 taza de avena + 2 tazas de líquido = 2 tazas cocidas. Cocine por 5 a 20 minutos.



Avena cortada al acero: 1 taza de avena + 4 tazas de líquido = 4 tazas cocidas. Cocine por 20 minutos.



Quinoa - Si no viene pre-lavada, enjuague con agua fría antes de cocerla. 1 taza de quinoa + 2 tazas de líquido = 3 tazas cocidas. Cocine por 12 a 15 minutos.

Arroz - Integral, rojo o negro:

El arroz blanco no es un grano integral. 1 taza de arroz + 2 1/2 tazas de líquido = 3 a 4 tazas cocidas. Cocine por 25 a 45 minutos.



Trigo -

Trigo tipo Bulgur: 1 taza de trigo tipo Bulgur + 2 tazas de líquido = 3 tazas cocidas. Cocine por 10 a 12 minutos.



Granos de trigo: 1 taza de granos de trigo + 4 tazas de líquido = 3 tazas cocidas. Cocine por 45 a 60 minutos.



Haga los Granos Integrales Fácilmente

Cocine los granos en grandes cantidades para usar más tarde.

☀ Divida los granos cocidos y enfriados en porciones de un solo uso en bolsas para el congelador o recipientes. Ponga una etiqueta con la fecha. Refrigere o congele.

☀ Use los granos cocidos refrigerados dentro de 3-4 días. Use los granos cocidos congelados dentro de 2-3 meses.

☀ Añada los granos cocidos a sopas o comidas a la sartén directamente del refrigerador o congelador. A medida que el plato se cocine, los granos se recalentarán.

☀ Para rápidamente volver a calentar granos refrigerados o congelados, añada una pequeña cantidad de agua y caliente en el horno de microondas o en una cacerola a fuego lento hasta que esté caliente. Revuelva lo suficiente para evitar que se peguen.



¡Los Niños Pueden

• Cuando los niños ayudan a preparar los bocadillos, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- medir granos y líquidos.
- empacar los granos cocidos para el congelador.

Elija un Método de Cocción

Cocido al vapor: Caliente el líquido en una cacerola grande hasta que hierva. Incorpore el grano. Cubra. Reduzca el calor a bajo y cocine a fuego lento hasta que quede tierno. Drene el líquido extra si es necesario.

Estilo Pilaf: Saltee los granos en un poquito de aceite hasta que queden ligeramente dorados. Se pueden agregar verduras y condimentos. Agregue el líquido. Caliente hasta que hierva, reduzca el calor a bajo, cubra y cocine a fuego lento hasta que los granos estén tiernos y se haya absorbido todo el líquido.

Olla arrocera: Siga las instrucciones para la olla arrocera para otros granos. O pruebe la configuración para el arroz blanco para granos que tardan 25 minutos o menos en cocerse y la configuración para el arroz integral para granos que requieren una cocción más larga. Use la misma cantidad de líquido como si los fuera a cocer al vapor.