

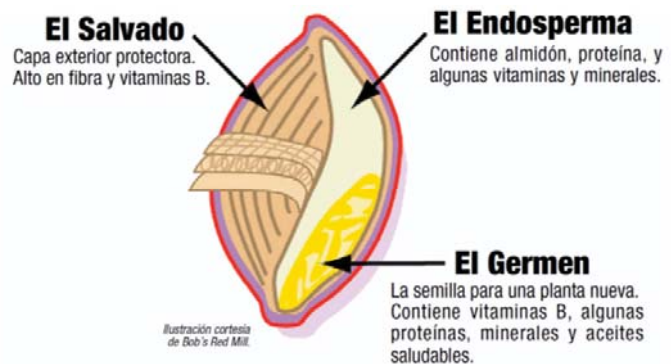
Granos Integrales



Granos integrales contienen las tres partes del grano—el salvado, el germen, y el endosperma. Los granos integrales contienen todos los nutrientes y fibra, mientras los granos refinados contienen solo el endosperma que es mayormente almidón.

Beneficios:

- Proporcionar energía
- Ayudar a mantener un peso saludable
- Mantener los nervios y los músculos
- Ayudar a la digestión



Escoja alimentos que listen en primer lugar uno de los siguientes ingredientes de grano integral en la lista de ingredientes: Cebada, Arroz integral, Alforfón, Trigo bulgur, Maíz, Trigo quebrado, Avena, Bayas de trigo, Centeno entero, Trigo entero, Arroz salvaje

Los granos integrales cocinan diferente que los refinados. Use esta tabla como una guía.

Para cocinar 1 taza de:	Use este cantidad de agua o caldo:	Cocine durante esta cantidad de tiempo:	Para tener:
Arroz integral	2 tazas	45 minutos	4 cups
Pasta integral	4 tazas	7-10 minutos	2 1/2 cups
Quínoa	2 tazas	15 minutos	4 cups
Cebada	3 tazas	1 1/2 horas	4 cups
Avena	3 tazas	5 minutos	1 3/4 cups