



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

¡No hay nada mejor que un bocadillo de grano entero!

¡Incorporar granos enteros puede ser fácil y delicioso!

- Reemplazar hasta la mitad de la harina blanca con harina de trigo o de avena
- Elija tortillas de maíz o de trigo integral
- Añada a las sopas granos enteros (bulgur) o cebada
- Pruebe el arroz café o pasta integrales
- Añada avena (rolled oats) al pastel de carne



¡Haga que la mitad de los granos que consuman sean integrales!

Busca los granos enteros en la lista de ingredientes:



- Trigo integral
- Avena (rolled oats)
- Arroz integral (brown rice) o salvaje (wild rice)
- Maíz de granos enteros
- Trigo
- Cebada de grano entero



Los niños pueden...

- ★ Escoger un cereal con 3 o más gramos de fibra para el desayuno.
- ★ Preparar [Mezcla de Cereales y Frutas Secas Hecha en Casa](#)
- ★ Escoger 1 grano entero nuevo para probar.

Granos Enteros Rápidos

Escoja alimentos de granos enteros que no tengas que cocinarlos.

Cereales para el desayuno de granos enteros

Galletas saladas integrales

Pan integral

Palomitas (rositas de maíz) (bajas en sal y grasa)



Lista de Héroes de Alimentos

- Escoja un bocadillo de grano entero
- Sustituya un alimento de granos enteros por uno de granos refinados
- Prepare la receta de Trigo con Verduras (Bulgur Pilaf)
- _____

Mantente Conectado   



FoodHero.org

Oregon State UNIVERSITY **OSU** Extension Service



Trigo con Verduras (Bulgar Pilaf)



Ingredientes

- 2 cucharadas de **aceite**
- 1/2 taza de **apio** picado
- cebolla** mediana, picada
- 1 taza de **trigo** (bulgar)
- 1/2 cucharadita de **sal**
- 1/4 de cucharadita de **pimienta**
- 2 tazas de **caldo** (puede ser con sabor a carne de res, pollo o vegetales)

Porciones 1/2 taza
Rinde 6 Servings
Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo para cocinar: 20 minutos

Preparación

1. En un sartén grande añade el aceite, el apio, la cebolla y el trigo (bulgar)
2. Revuelva constantemente a fuego medio hasta que las verduras estén tiernas y el trigo (bulgur) esté dorado, aproximadamente unos 15 minutos.
3. Agregue los condimentos; el caldo y espere a que hierva
4. Cubra la cacerola y reduzca el fuego
5. Cocine a fuego lento por 15 minutos o hasta que el líquido se consuma.
6. Refrigere los sobrantes dentro de las 2 horas.

Notas

Pueden agregar otras verduras, como los guisantes, las zanahorias ralladas, chiles campanas picadas. Pruebe los sabores adicionales; tales como, eneldo (dill weed), orégano, salvia, mejorana, o perejil.



Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 1/2 taza
Porciones por Envase 6

Cantidad por Porción

Calorías 140 Calorías de Grasa 45

% Valor Diario*

Grasa Total 5g **8%**

Grasa Saturada 1g **5%**

Grasa Trans (transgénica) 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 230mg **10%**

Carbohidratos Total 21g **7%**

Fibra Dietética 5g **20%**

Azúcares 1g

Proteínas 5g

Vitamina A 0% • Vitamina C 2%

Calcio 2% • Hierro 4%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,300mg	2,300mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4