

granos enteros

NOTICIAS SOBRE COMIDAS DIVERTIDAS
¡Recetas Gratis Adentro!



**Busque su receta ganadora
de Granos Enteros en
ComeSanoViveMejor.org.**



Desayuno con Más Verduras



Ingredientes

- | | |
|--|---|
| 4 rebanadas de pan de trigo entero | 4 huevos ligeramente batidos |
| 1/2 taza de queso rallado bajo en grasa | 1 taza de crema agria sin grasa |
| 3 tazas de vegetales mixtos congelados (descongelarse) | 2 cucharadas de cebollas verdes picadas |
| | 1/4 de cucharadita de sal |
| | 1/4 de cucharadita de pimienta |
| | Aceite en aerosol |

Preparación

- Lávese las manos con agua y con jabón. Lave las cebollas verdes con agua fría de la llave.
- Precale el horno a 325°F.
- Rocíe los moldes de papel (para hornear panecillos) con aceite de cocinar. Corte 12 círculos pequeños de las rebanadas de pan. Coloque un círculo en cada molde de papel.
- Agregue una pequeña cantidad de queso encima de cada círculo de pan. Reparta los vegetales mixtos en partes iguales entre los panecillos.
- Bata los huevos con la crema agria y las cebolla verdes y coloque la mezcla en un recipiente mediano. Agregue la sal y la pimienta.
- Reparta esta mezcla en partes iguales con una cuchara.
- Hornee a 325°F por 25 minutos, o hasta que se inflen y se pongan dorados.

Rinde 6 porciones, de 2 panecillos cada una.

Información de Nutrición

por porción	
calorías	202
carbohidratos	25 g
proteínas	13 g
grasa total	5 g
grasa saturada	2 g
grasa artificial	0 g
colesterol	147 mg
fibra	4 g
sodio	337 mg
calcio	232 mg
ácido fólico	43 mcg
hierro	2 mg
total de azúcar	5 g
calorías de grasa	22 %



Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.



Lentejas con Arroz



Ingredientes

- | | |
|--|---|
| 4 tazas de caldo de pollo o de verduras bajo en sodio | 2 cebollas grandes, peladas y rebanadas (4 tazas) |
| 1 taza de lentejas, lavadas y secas (2 tazas, cocinadas) | 1/2 taza de arroz integral, de grano largo |
| 1 cucharada de aceite vegetal | 1/4 cucharadita de sal |
| | 1/4 cucharadita de pimienta |
| | 2 cucharadas de cilantro picado (opcional) |

Preparación

- Lávese las manos con agua tibia y jabón.
- Caliente el caldo en una cacerola. Agregue las lentejas y déjelo a fuego lento 20 minutos.
- Mientras se cocinan las lentejas, caliente el aceite en un sartén grande y hondo.
- Cocine la cebolla hasta que se ponga dorada. Saque la mitad de la cebolla de la cacerola y póngala aparte.
- Agregue el resto de la cebolla, arroz, sal y pimienta a las lentejas hirviendo.
- Tape y póngalo a hervir.
- Reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 20 minutos o hasta que las lentejas y el arroz estén blandos.
- Sirva en un tazón. Adorne con la cebolla y cilantro que guardó.

4 Porciones, aproximadamente de 1 taza cada una

Información de Nutrición

por porción	
calorías	331
carbohidratos	56 g
proteínas	16 g
grasa total	5 g
grasa saturada	0.5 g
grasa artificial	0 g
colesterol	0 mg
fibra	10 g
sodio	295 mg
calcio	63 mg
ácido fólico	19 mcg
hierro	4 mg
total de azúcar	6 g
calorías de grasa	13 %



Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.

Tarta de Durazno



Ingredientes

- | | |
|---|---------------------------------|
| Aceite en aerosol para cocinar | 1 cucharadita de vainilla |
| 4 latas, de 15 onzas, de durazno en rebanadas, escurridas | 1 1/4 de cucharaditas de canela |
| 2 cucharadas de maicena | 2/3 de taza avena entera |
| | 1/4 de taza azúcar morena |
| | 1/3 de taza de harina |
| | 2 1/2 cucharadas de mantequilla |

Preparación

- Lávese las manos con agua tibia y jabón. Precale el horno a 400°F.
- Rocíe un molde para pastel de 9 pulgadas de hondo, con el aceite en aerosol y vierta los duraznos.
- En un tazón pequeño, mezcle la maicena, vainilla y 1 cucharadita de canela; vierta la mezcla sobre los duraznos.
- En un tazón grande, mezcle el resto de la canela, avena, azúcar morena, harina y mantequilla con un tenedor hasta que se haga migas; espolvoree sobre los duraznos.
- Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que los jugos se espesen y estén burbujeantes y la parte de arriba ligeramente dorada.
- Sirva caliente.

12 porciones de 1/2 taza

Información de Nutrición

por porción	
calorías	136
carbohidratos	28 g
proteínas	2 g
grasa total	3 g
grasa saturada	1 g
grasa artificial	0 g
colesterol	6 mg
fibra	3 g
sodio	23 mg
calcio	15 mg
ácido fólico	11 mcg
hierro	1 mg
total de azúcar	19 g
calorías de grasa	20 %



Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.

COMA MÁS GRANOS ENTEROS HOY

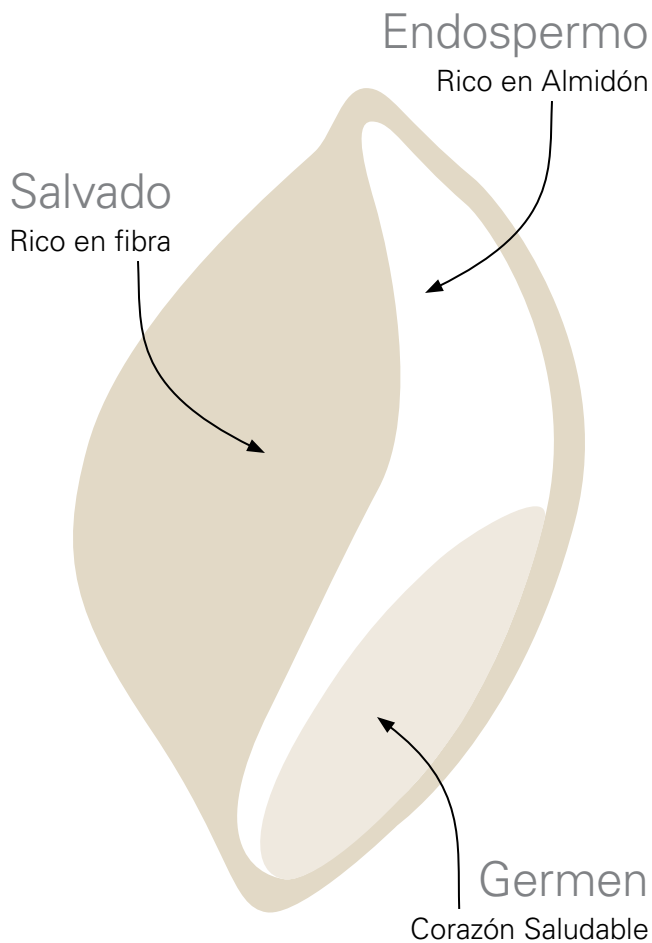
La mitad de los granos que usted come todos los días deben ser enteros. ¡Hay muchas maneras de comer granos enteros diariamente!

- Escoja 100% panes, tortillas y “bagels” de trigo entero
- Agregue cebada o arroz integral a las sopas y guisados
- Use la mitad de harina integral para hornear
- Elija cereales de trigo entero o harina de avena
- Use harina de maíz entero para pasteles, panes y bollitos de maíz
- Mezcle 3/4 de taza de avena si cocer en su pastel de carne, albóndigas o hamburguesas
- Seleccione pasta de trigo entero

Procure que la Mitad de los Granos que Consume Sean Enteros

¿Sabe lo que es un grano entero? Los granos enteros son una parte importante de la salud de su familia. Con tantas opciones de granos enteros y recetas deliciosas, ofrecer granos enteros a su familia ¡Es fácil y delicioso!

“Grano entero” significa que es todo el grano, no sólo una parte. El grano entero tiene tres partes: el salvado rico en fibra, el endospermo rico en almidón y el germen de corazón saludable. Los granos enteros conservan las tres partes, incluso cuando se han convertido en harina, cereales, panes y más. ¡Además le dan mucha energía!



La Verdad Sobre Los Granos Enteros

¿Sabe qué buscar en una etiqueta para saber si realmente es de grano entero? Lea las listas de ingredientes para asegurarse de que la primera palabra sea “entero” o busque “100% de grano entero” en la etiqueta así sabe que sí es de grano entero. A veces leer las etiquetas es confuso. ¿Sabe qué buscar en la etiqueta para saber si es de un grano entero? Abajo aparecen algunas oraciones de “cierto o falso” para probar sus conocimientos.

1. Todo el pan café es 100% grano entero.
 CIERTO FALSO
2. Si la etiqueta dice “100% de trigo”, significa que el trigo es el único grano en el producto.
 CIERTO FALSO
3. “Multigranos” significa que un alimento es de grano entero.
 CIERTO FALSO
4. Si la etiqueta dice “hecho con granos enteros” eso significa que el alimento es 100% de grano entero.
 CIERTO FALSO
5. La forma más fácil de encontrar alimentos de grano entero es buscar “100% grano entero” en la etiqueta de enfrente.
 CIERTO FALSO

-
1. Falso: Muchos panes cafés tienen color agregado para que parezcan de trigo entero.
 2. Cierto: “100% de trigo” significa que el único grano es el trigo, pero quizá no sea trigo entero.
 3. Falso: “Multigranos” significa que contiene más de un tipo de grano, pero quizá no sean granos enteros.
 4. Falso: “Hecho con granos enteros” significa que el alimento contiene ciertos granos enteros.
 5. Cierto: Busque “100% de grano entero” para seleccionar cierto alimentos de grano entero.

¿Cuántas acertó?