

Granos integrales

¡Los granos enteros son un alimento básico de la despensa! Juegan un papel importante en mantener nuestros cuerpos saludables, en ayudarnos a sentirnos satisfechos por más tiempo y son un gran complemento para comidas rápidas y saludables. La fibra es como una escoba que barre todo su cuerpo y saca las “cosas malas.”

Los granos integrales contienen fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes. Estos pueden reducir el riesgo de contraer varias enfermedades - ¡y ayudan a mantener un peso saludable!

¿Está buscando maneras de poner bien los granos enteros en su despensa?

Guíese por esta gráfica para obtener inspiración, o simplemente cocine los granos, condimente con algunas especias y hierbas; agregue sus proteínas y verduras favoritas. Sustituya los granos que tenga a la mano en la mayoría de las recetas.

¡Cocinar granos integrales es sencillo!

usa una taza de...	usa esta cantidad de agua	Ponga a hervir y cocine a fuego lento por este tiempo	para preparar...
Cebada integral	3 tazas	1 ½ horas	4 tazas
Arroz integral	2 tazas	45 minutos	3 tazas
Avena instantánea	2 tazas	5 minutos	1 ¾ tazas
Pasta integral	4 tazas	7-10 minutos	2 ½ tazas
Quinoa (bien enjuagada)	2 tazas	15 minutos	4 tazas
Arroz salvaje o silvestre	3 tazas	45-60 minutos	2 tazas



¡Ahora, a darle sabor!

¿Cuántas veces ha comprado hierbas frescas solo para verlas marchitar en su refrigerador? ¿O quizás evitó una receta porque las especias enumeradas eran demasiado caras? ¡Nunca más! Estos consejos hacen que las hierbas y especias funcionen para su vida y presupuesto.

HAGA QUE LAS HIERBAS Y ESPECIAS DUREN MÁS:

- Frescas: Envuelva los tallos en toallas húmedas de papel. Guárdelas en bolsas de plástico en la gaveta para frutas y verduras del refrigerador. Se conservarán alrededor de 1 semana.
- Secas: Guárdelas en recipientes herméticos apartadas del calor (por ejemplo, no las coloque encima de la estufa), humedad y de la luz solar directa. Se conservarán alrededor de 1 año.

HAGA SUS PROPIAS MEZCLAS DE ESPECIAS:

- Preparar sus propias mezclas le ayuda a limitar el sodio y otros ingredientes necesarios en las mezclas ya hechas. También puede usar las especias que tiene en la despensa en lugar de comprar una mezcla nueva que podría no utilizar.

ÚSELAS EN EL MOMENTO OPORTUNO:

- Las hierbas frescas añaden un gran sabor a los platillos que no requieren cocción, como ensaladas o pastas frías. Si las usa en un platillo que requiere cocción, añádalas en los últimos minutos para que el sabor no se pierda (al menos que la receta indique lo contrario).
- Las hierbas y especias secas son excelentes para adobar, para sopas de cocción lenta o estofados, pastas, cazuelas y muchos otros platillos. Agréguelas casi al inicio a cocinar para que tengan tiempo de ablandarse y soltar sus sabores.

ESPECIE ITALIANO

1 cucharada de albahaca seca
1 cucharada de orégano seco
1 cucharada de romero seco
1 cucharada de tomillo seco

ESPECIE DE JERK

1 cucharada de tomillo seco
1 cucharada de pimienta gorda molida
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de clavo molido
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de pimienta de cayenaper

ESPECIE DE TACO

4 ½ cucharaditas de chile en polvo
4 ½ cucharaditas de comino molido
¼ de cucharadita de ajo en polvo
¼ de cucharadita de cebolla en polvo
¼ de cucharadita de orégano seco
¼ de cucharadita de sal