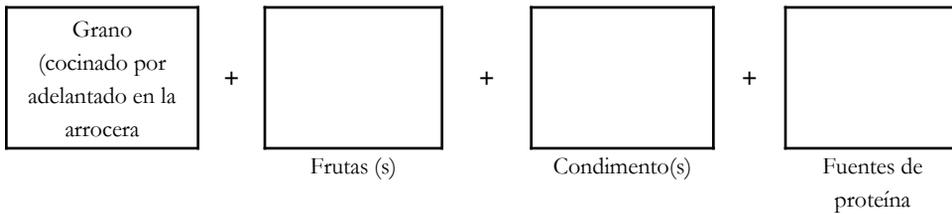


Recetas a base de Granos: Desayuno



Ideas

avena, quínoa,
trigo sarraceno,
mijo, arroz,
cebada

aguacate
frutos como la
mora ,fresa, etc.
plátano
rebanadas de
manzana
pasas
mango
durazno

miel
canela
nuez moscada

yogurt
queso cotage
queso ricota
nueces
huevos duros

Direcciones: Combine los ingredientes, mézclelos y sirva.

* Tiempo estimado de cocción de los granos en la arrocera

Ejemplo de Granos (2 tazas* secos)	Tiempo de cocción
Avena (<i>steel cut</i>)	25 minutos
Trigo sarraceno	25 minutos
Mijo	25 minutos
Quínoa	30 minutos
Arroz integral de grano largo	35 minutos
Cebada	30 minutos

*Taza proveída con la arrocera (Como $\frac{3}{4}$ de una taza para medir)