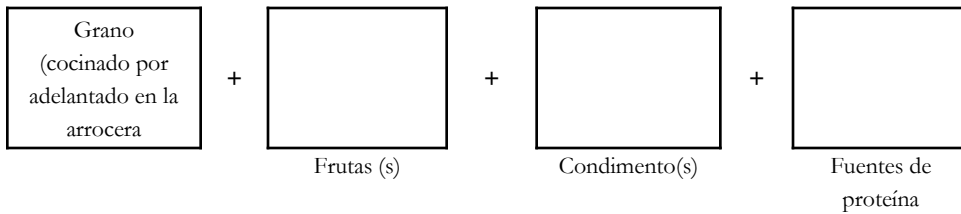


# Recetas a base de Granos: Desayuno



## 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)