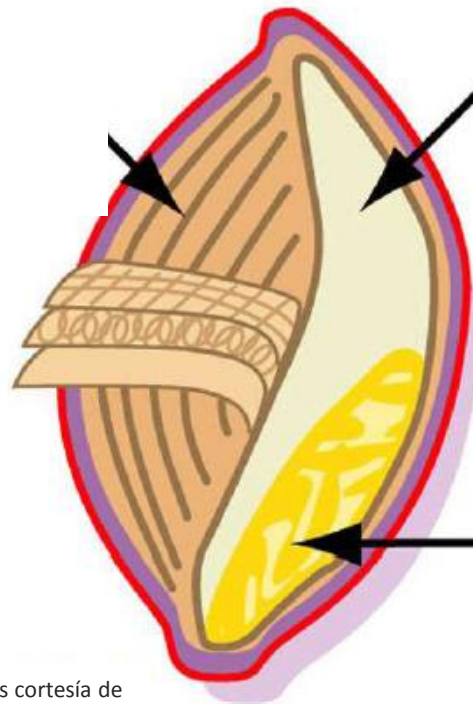


Las 3 partes de un grano integral

Cascarilla

Capa exterior de protección.
Alto contenido de fibra y
vitamina B



Gráficos cortesía de
Bob's Red Mill

Endospermo

Contiene almidón, proteínas y
algunas vitaminas y minerales.

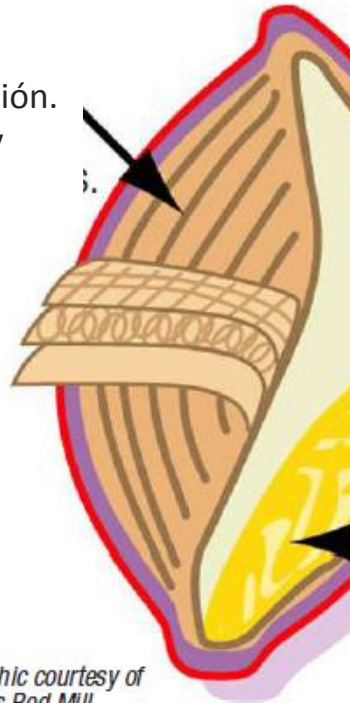
Germen

La semilla de una nueva planta.
Contiene vitaminas del grupo B,
algo de proteínas, minerales y
aceites saludables.

La Cascarilla

Cascarilla

Capa exterior de protección.
Alto contenido de fibra y
vitamina B

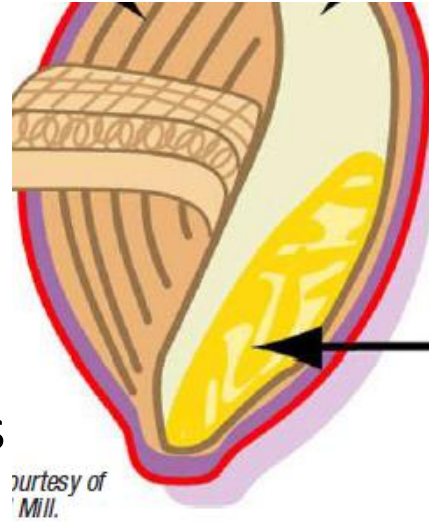


- Cuando se la come, se siente más lleno
- Promueve un tracto digestivo sano
- Contiene vitamina B, que es saludable para su corazón



El Germen

- Contiene grasa saludable
- Contiene proteína
- Contiene vitaminas y minerales



Germen

La semilla de una nueva planta. Contiene vitaminas del grupo B, algo de proteínas, minerales y aceites saludables.



Granos Integrales



Pan de trigo integral
Avena
Arroz integral
Pasta de trigo integral
Quinoa
Palomitas

Palomitas



Palomitas



Las tres partes de un grano integral

