

Identificación de Granos Integrales

¿Por qué elegir granos integrales?

Los granos de trigo proveen a nuestros cuerpos con fibra, vitaminas, minerales, proteínas y grasas saludables. Este mes, su estudiante aprendió como identificar los alimentos que contienen granos integrales.

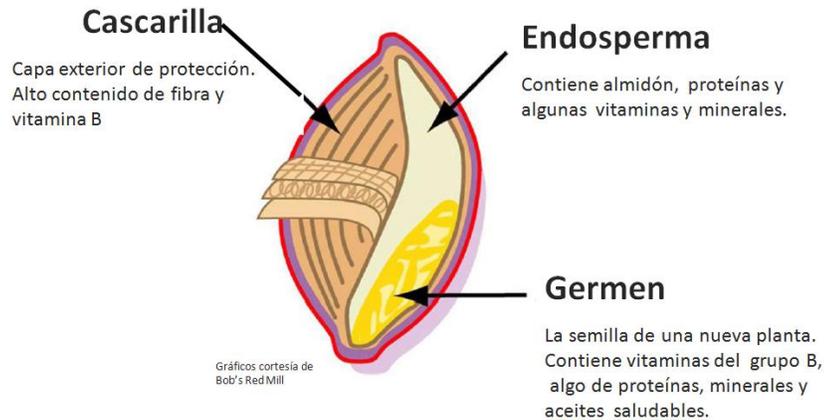
¿Cuál es una comida de granos integrales?

Un alimento de grano integral, como pan de trigo integral o arroz integral contiene el grano integral y sus nutrientes. A menudo granos son procesados y despojados del salvado y el germen, dejando solo el endospermo. Muchos alimentos procesados son hechos con solo el endospermo.

¿Qué significa 'enriquecida'?

Algunos alimentos como pan blanco o galletas son puestos a través de un proceso defabricación que quita partes del grano entero. Cuando las partes del grano son quitadas, los nutrientes son perdidos. Entonces las compañías de comida añaden atrás en algunas vitaminas y minerales para compensar lo que fue perdido. Estos alimentos son llamados granos 'enriquecidos'.

Para saber si un alimento es un grano entero, asegúrese de leer la lista de ingredientes. Buscarnombre s de cereales como la cebada, avena, trigo bayas, arroz integral o palabras como " 100%trigo entero. Ten cuidado con palabras como "enriquecido" o "refinada" en el paquete.



INGREDIENT LIST: **100% WHOLE GRAIN WHOLE WHEAT FLOUR, WHOLE GRAIN ROLLED OATS (WITH OAT BRAN)**, WATER, SUGAR, WHEAT GLUTEN, YEAST, 2% OR LESS OF THE FOLLOWING: NON-HYDROGENATED SOYBEAN OIL, SALT, HONEY, DOUGH CONDITIONERS

¡Aquí está una receta de grano entera deliciosa y nutritiva para aspirar al desayuno mañana!

Avena de Tarta de Manzana

- 1 ½ tazas avena cortada con maquina
- 4 tazas agua
- 1 manzana, sin la corazón, picada o en rodajas
- Miel o azúcar moreno
- 1 cucharadita de canela
- ½ taza pasas
- 1 bolsa de 8 onzas de nueces picados



Poner la avena, el agua, manzana, canela y pasas en una sartén. Siga en direcciónde avena para tiempo de cocci3n. Cuando la avena es hecha aireándolos, agregar lasnueces y salpique con azúcar morena o la miel. Disfrutalo!