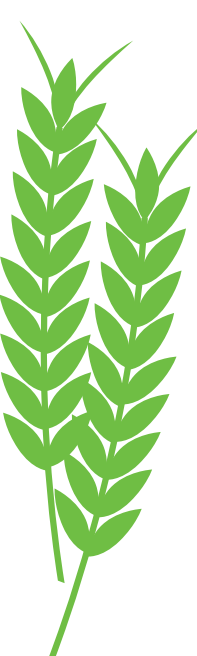


¡Los granos enteros son un alimento básico de la despensa! Juegan un papel importante en mantener nuestros cuerpos saludables, en ayudarnos a sentirnos satisfechos por más tiempo y son un gran complemento para comidas rápidas y saludables. La fibra es como una escoba que barre todo su cuerpo y saca las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

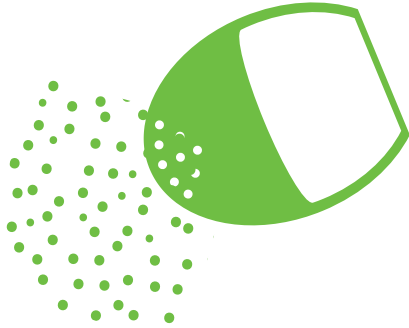
¿Está buscando maneras de poner bien los granos enteros en su despensa? Eche un vistazo a nuestro Guía de Cacerolas: Paso a Paso para obtener inspiración, o simplemente cocine los granos, condimente con algunas especias y hierbas; agregue sus proteínas y verduras favoritas. Sustituya los granos que tenga a la mano en la mayoría de las recetas. ¡Cocinar granos integrales es sencillo! Guíese por esta gráfica.

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

Para cocinar 1 taza de granos integrales...	Use esta cantidad de caldo o 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
Cuscús de trigo integral	1 ½ taza de líquido hirviendo	5 minutos	2 ½ tazas
Avena instantánea	3 tazas	5 minutos	1 ¾ tazas
Pasta integral	4 tazas	7 a 10 minutos	2 ½ tazas
Quinoa (bien enjuagada)	2 tazas	15 minutos	4 tazas
Arroz salvaje o silvestre	3 tazas	45 a 60 minutos	2 tazas



¡AHORA, A DARLE SABOR!



Use hierbas y especias para darle un toque de sabor a sus comidas evitando añadir mucha sal y grasa. Pero, ¿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 no 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.