

## Información de cocinado

La mayoría de los granos pueden ser cocinados de la siguiente manera:

1. Enjuaga el grano en un colador o un cernidor fino.
2. Hierve la cantidad de agua que se necesita en una olla.
3. Revuelve el grano, hierva el agua de nuevo, luego tapa la olla, baja el fuego y cocina a fuego lento por el tiempo que se indica aquí abajo.

## Una nota para las personas con sensibilidad al gluten

Todas las formas de trigo, cebada, kamut, centeno, espelta y triticale contienen gluten. Todos los otros granos y harinas son libres de gluten siempre y cuando sean manipulados en un ambiente libre de gluten del molino al fabricante al almacén. La avena, por ejemplo, no contiene gluten pero es procesada con frecuencia un sitio con granos que sí lo contienen.

*Para obtener más información sobre sensibilidad al gluten, refiérete a nuestro panfleto "Soluciones para Alergias Alimentarias".*

TIEMPO DE COCCIÓN Y RENDIMIENTO				INFORMACIÓN NUTRICIONAL				
Nombre del cereal o grano (una taza de grano seco)	Agua que se necesita (tazas)	Tiempo de cocción (minutos)	Rinde aprox. (tazas)	Calorías	Carbohidratos	Grasa	Fibra	Proteína
Amaranto	2	20-25	2½	125	23	2.0	2.5	4.7
Cebada integral**	2	55	2½-3	96	22	0.5	3.0	2.0
Trigo negro o sarraceno integral	2	15-25	2½	77	16.5	0.5	2.5	3.0
Trigo búlgur	2	15-20	2½	75	17	0.0	4.0	3.0
Maíz, molido grueso (grits)	4	15-20	3 1/3	70	16	0.0	0.5	2.0
Trigo partido	2	35-40	2½	150	33	0.5	4.0	5.0
Mijo	2	35-40	3½	103	20.5	1.0	1.0	3.0
Avena en grano**	2	45-60	3	160	24	4.0	4.0	6.0
Avena partida**	2	40-45	3	170	30	3.0	5.0	7.0
Avena en hojuelas	2	10	2½	78	13.4	1.3	1.3	3.2
Quinoa	2	15	3	111	19	2.0	2.5	4.0
Granos de centeno**	2	50-60	2½-3	160	31.8	1.0	6.0	6.0
Centeno en hojuelas	2	15-20	2½	71	15.7	0.4	2.6	2.6
Espelta y Kamut	2	40	2	123	25.5	1.0	4.0	5.5
Teff	2	20	4	127	25	1.0	2.0	5.0
Granos de trigo**	2	50-55	2	150	160	31.8	1.0	7.0

\*\*Remójalos toda la noche para reducir el tiempo de cocción.

Información para media taza de granos cocinados.

Carbohidratos, grasa, fibra y proteína medidos en gramos.



Grocery.coop es un sitio web para el consumidor desarrollado por **National Co+op Grocers (NCG)** para nuestra "cadena virtual" de cooperativas de alimentos minoristas.

Grocery.coop provee un lugar para encontrar recetas deliciosas y descubrir más acerca de lo que contienen tus alimentos, de dónde vienen, cómo prepararlos y muchísimo más.

Síguenos @coopgrocery



TODO SOBRE

# Los Granos o Cereales



grocery.coop

©2020 National Co+op Grocers (NCG)

Impreso en papel libre de cloro elemental, reciclado  
10% pos-consumo con tinta de soya.



# Los granos o cereales

son alimentos de la canasta básica

alrededor del mundo. Desde la familiar avena hasta la exótica quinoa, aparecen de una forma u otra en casi cada comida y proveen la mayor parte del suministro de alimentos mundial. Nutritivamente, los granos o cereales integrales son una excelente fuente de proteína, carbohidratos, fibra, vitaminas del complejo B, hierro, zinc y otros minerales esenciales.

**El amaranto** (amaranth) es una semilla azteca antigua que suministra una cantidad impresionante de nutrientes, especialmente proteína, calcio, hierro y zinc. El amaranto le añade un saborcito a nueces a quequitos caseros, galletas y pan. Amaranto cocinado es un buenísimo cereal caliente para el desayuno.

**La cebada** (barley) es una excelente fuente de fibra soluble, la cual ayuda a bajar el colesterol en la sangre. Busca cebada integral; cebada perlada carece del germen rico en nutrientes y del afrecho rico en fibra. Disfruta los brotes correosos de cebada en sopas, estofados, arroz pilafs, cazuelas y ensaladas.

**El trigo negro o trigo sarraceno** (buckwheat) no es un tipo de trigo, ni siquiera es un grano, sino que es un miembro de la familia del ruibarbo. El grano entero de trigo sarraceno es alto en proteína, con un sabor fuerte y distinto. Los granos enteros tostados se llaman “Kasha” y tienen un sabor suave.

**El trigo búlgur** (bulgar wheat) es hecho de los granos de trigo entero (ver trigo, abajo) que han sido cocidos al vapor, secados y partidos. Utilízalo en ensaladas (tabouli—platillo del Medio Oriente— el cual es un clásico), rellenos, cacerolas, o como sustituto de la carne molida en chili o en hamburguesas vegetarianas.

**El maíz** (corn) se muele para producir masa gruesa, de término medio, fina, y harina. El maíz amarillo es el único grano que tiene cantidades significantes de vitamina A. El maíz morado contiene más proteína que el amarillo y el blanco y es una fuente más rica en manganeso y potasio y antioxidantes. El maíz molido grueso se usa para hacer sémola de maíz (grits) del sur de los Estados Unidos o polenta italiana.

**El trigo partido** (cracked wheat) se hace de granos de trigo molidos en partículas más pequeñas pero con consistencia gruesa (crudos). Este grano de cocción rápida tiene un sabor a nueces y textura un poco crujiente. Disfrútalo como cereal caliente para desayuno, o utilízalo en rellenos, arroz pilafs o panes.

**El kamut** es un tipo de trigo antiguo alto en nutrición con más valor nutritivo que el trigo híbrido moderno. Kamut también puede producir menos alergias que el trigo común por su bajo contenido de gluten. Usa kamut en productos horneados, cereales o mezclas de frutos secos con nueces.

**El mijo** (millet) es más alto en hierro y proteína que la mayoría de los granos. Es fácil de digerir y es considerado uno de los que producen menos alergias de todos los granos. Mijo es un sabroso complemento en caserolas, panes, estofados/guisos o ensaladas. Pruébalo como cereal caliente con sirope de arce rociado encima. También es una buena alternativa sin gluten para el cuscus.

**La avena** (oats) es una buena fuente de fibra soluble, lo cual ayuda a bajar el colesterol de la sangre. La avena es disponible en muchas formas: avena integral sin cáscara (conocida como oat groats), avena cortada, hojuelas de avena gruesa regular, avena instantánea y avena instantánea en polvo. La avena integral es buena en sopas y estofados o guisados.

**Quinoa** proviene de las montañas del Perú y tiene el contenido más alto de proteína de todos los granos. Se cocina muy rápido y tiene un sabor versátil a nueces, el cual es delicioso en guisos o estofados, platillos de arroz (pilaf) y ensaladas.

**El arroz** es el grano más versátil del mundo y el segundo más popular (después del trigo). Hay cientos de variedades. Los tipos comunes son el blanco, integral, basmati, arborio, jazmín y arroz silvestre. Para obtener más información refiérase al panfleto “Todo Sobre el Arroz”.

**El centeno** (rye) es una fuente especialmente buena del mineral manganeso. Los granos de centeno se cocinan lentamente pero son un buen complemento para un salteado de vegetales de invierno. Remójalos por la noche para reducir el tiempo de cocción. Centeno cortado u hojuelas de centeno producen un vigoroso cereal caliente como la avena.

**La espelta** (spelt) es otro tipo de trigo no híbrido que es más alto en proteína y fibra que el trigo común. Puede ser que algunas personas quienes son alérgicas al trigo no reaccionen a espelta porque contiene menos gluten. Usa una cantidad igual de espelta como sustituto del trigo en las recetas.

**El teff** es un grano pequeñito, integral antiguo del Norte de África. Es alto en calcio y fibra con un sabor suave a nueces. Es el grano usado tradicionalmente para hacer injera, el pan de Etiopía, y también puede ser agregado a productos horneados, platillos de arroz (pilaf) o se puede comer como cereal caliente.

**El triticale** es un cruce entre centeno y trigo y es superior a ambos en su valor nutritivo. En textura y sabor, triticale sabe a nueces y es chiclosos con un ligero sabor a centeno. La mayoría del tiempo se utiliza como harina pero a veces se encuentra en hojuelas o en grano. Utilízalo como sustituto del trigo o centeno en cualquier receta.

**Trigo** (wheat) es nutritivo y fácil para cultivar, guardar y procesar, así que no es sorpresa que sea el cereal más popular del mundo. Las semillas sin procesar se llaman granos de trigo entero. Ellas se cocinan despacio pero son muy sabrosas en platillos de arroz (pilafs), rellenos, y ensaladas. Pueden ser germinadas antes de cocinarlas para agregarles mayor nutrición. Los productos del grano del trigo incluyen afrecho, gérmen de trigo, harina, harina tipo graham, trigo partido y trigo búlgur.

## CONSEJOS DE ALMACENAMIENTO

Granos enteros y granos partidos, tanto como la harina del grano, contienen el germen rico en aceite y se pondrán rancios si no se guardan apropiadamente. Para asegurarse que se mantengan frescos, compra cantidades pequeñas y almacena en recipientes herméticos en un lugar fresco, seco, oscuro por hasta seis meses.

