

Receta: ARROZ MAÑANERO

Ingredientes:

- ½ taza de arroz integral cocido
- ¼ taza de leche baja en grasa (lowfat) o leche de soya
- 1 manzana, sin corazón y picada
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ cucharadita de canela

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes en un tazón seguro para microondas. Caliente a temperatura alta durante 1 a 2 minutos o hasta que esté bien caliente.

Sirve: 1 porción



Fuente: [Vamos a cocinar](#), NEVHC WIC Program, 2010

Receta: BURRITO DE CAMOTES Y FRIJOLES

Ingredientes:

- 2 camotes grandes, pelados y cortados en trozos
- 1 cucharada más 1 cucharadita de aceite vegetal, dividida
- ½ cebolla picada
- 2 tazas de frijoles negros cocidos, o 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- ½ cucharadita de comino
- sal y pimienta al gusto
- 8 tortillas de trigo integral

Preparación:

Pre caliente el horno a 375° F. En un tazón para mezclar grande, mezcle los trozos de camote con 1 cucharada de aceite. Esparza los camotes recubiertos de aceite en una bandeja para hornear y áselos durante 20

minutos o hasta que estén suaves. En una sartén grande, caliente una cucharadita de aceite a fuego medio alto. Añada la cebolla picada y saltee hasta que esté suave. Añada los frijoles, el comino, la sal y la pimienta al gusto. Retire del fuego, añada los pedazos de camote cocido y mezcle, revolviendo con cuidado. Con una cuchara, coloque la mezcla en el centro de cada tortilla. Enrolle las tortillas y síralas.

Sirve: 8 porciones



Fuente: [Vamos a cocinar](#), NEVHC WIC Program, 2010

Receta: ENSALADA DE TRIGO BULGUR CON GARBANZOS

Ingredientes:

- 1 ½ taza trigo bulgur (grano mediano)
- 1 ½ taza garbanzos cocidos o 15 onzas de garbanzos, enlatados, enjuagados y colados
- 1 calabacita mediana, picada en cubos pequeños
- ½ taza de hojas de perejil fresco, picado
- sal y pimienta al gusto

Ingredientes para el aderezo:

- ¼ taza aceite de oliva
- ¼ taza jugo de limón fresco
- cáscara rallada de un limón
- 2 cucharaditas de miel
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de comino molido
- ¼ - ½ cucharadita de pimienta de cayena (cayenne pepper) (roja)

Preparación:

Ponga a hervir 3 tazas de agua. Agregue el trigo bulgur y deje hervir alrededor de 10 minutos o hasta que el trigo bulgur esté suavecito. Cuele el trigo bulgur, mueva el colador y presione delicadamente para sacar el exceso de humedad. Ponga el trigo bulgur en un tazón grande.

En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes del aderezo.

Agregue los garbanzos, la calabacita y el perejil al trigo bulgur y revuelva para combinar. Ponga el aderezo encima de la mezcla del trigo bulgur y revuelva. Agregue sal y pimienta al gusto y sirva calentito o frío.

Sirve: 4–6 porciones

Fuente: [Vamos a cocinar](#), SDSU WIC Program

hábitos saludables cada día

iCocinar GRANOS INTEGRALES es fácil!



Para 1 taza de grano	Añada agua o caldo	Ponga a hervir, luego cocine a fuego lento	Cantidad después de cocinar
Cebada descascarado	3 tazas	45–60 minutos	3 ½ tazas
Trigo bulgur	2 tazas	10–12 minutos	3 tazas
Avena "steel cut"	4 tazas	20 minutos	4 tazas
Avena "rolled, old fashioned"	1 ¾ tazas	5 minutos	1 ¾ tazas
Avena "quick" o instantánea	1 ¾ tazas	1 minuto (más o menos)	2 tazas
Arroz integral	2 tazas	25–45 minutos (varía)	3 tazas
Arroz integral instantáneo	1 ¾ tazas	8–10 minutos	4 tazas

- Almacene los granos cocidos en un recipiente cubierto en el refrigerador por hasta una semana.
- Use menos agua para grano más firme y más agua para grano más suave.
- Busque otras instrucciones para cocinar en su paquete de grano integral.