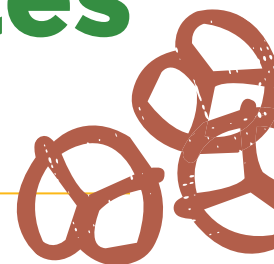


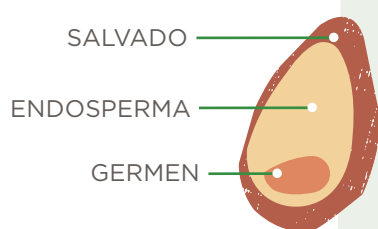
Granos Integrales Importantes

Los granos son una parte importante de los alimentos que comemos.



SATISFACTORIO Y NUTRITIVO

Los granos son una parte importante de los alimentos que comemos. Nos ayudan a sentirnos satisfechos, especialmente cuando se combinan con otros alimentos. Los granos integrales tienen nutrientes que mantienen nuestros cuerpos nutridos, nos ayudan a sentirnos satisfechos por más tiempo y reducen el riesgo de algunas enfermedades.



ANATOMÍA DE GRANO INTEGRAL

En un grano integral, todas las partes del núcleo están incluidas. Cuando los granos se refinan, algunas partes se eliminan en el procesamiento. A los granos refinados les faltan algunos de los nutrientes más importantes cuando el salvado y el germen no están presentes. Sin embargo, los granos refinados a menudo están fortificados. Los granos fortificados tienen nutrientes añadidos y pueden ser parte del total de alimentos con granos que comemos.

BUSQUE GRANOS INTEGRALES

Busque un grano integral como el primer ingrediente en la lista de componentes.

Los granos integrales se pueden enumerar con la palabra “integral”:

- Harina de maíz integral
- Pan integral
- Chapati de trigo integral
- Cereales integrales y galletas

O bien, hay algunos granos que siempre están en su forma entera:

- Arroz integral
- Bulgur
- Mijo
- Farro
- Avena
- Palomitas de maíz
- Quinoa
- Arroz salvaje

Cualquier grano integral enumerado después del primer ingrediente debe ser una parte muy pequeña del producto.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes Added Sugars	20%
Protein	
INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WHOLE GRAIN FLOUR, SALT, WATER, HONEY, YEAST, RYE FLOUR	



CONSEJO

No se deje engañar por los alimentos que son de color marrón o que dicen “trigo” o “multigrano” en el paquete. Si está buscando granos integrales, siempre consulte primero la lista de ingredientes!

Macarrones con queso y calabaza butternut

Porciones: 8

Ingredientes:

2 tazas de calabaza butternut pelada y cortada en cubitos (aproximadamente 1 calabaza o 1 bolsa congelada)
1 cucharada de mantequilla
1 caja (16 onzas) de pasta corta integral como macarrones, rotini o penne
2 ½ -3 tazas de agua tibia
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de ajo en polvo (opcional)
1 lata (12 onzas) de leche evaporada baja en grasa (o normal)
2 tazas (8 onzas) de queso cheddar rallado

Direcciones:

1. Si utiliza calabaza fresca, colóquela en un bol apto para microondas con una cucharada de agua. Métala en el microondas durante 5 minutos, después remuévala y métala en el microondas durante 3-5 minutos más o hasta que esté muy blanda. Si utiliza calabaza congelada, siga las instrucciones del microondas para cocinar hasta que la calabaza esté muy blanda.
2. Una vez que la calabaza esté cocida, aplaste bien con un tenedor hasta dejarla suave.
3. En una sartén u olla grande, derrita la mantequilla en la sartén a fuego medio-alto.
4. Añada 2 ½ tazas de agua, sal, ajo en polvo (opcional), leche evaporada y el puré de calabaza a la cacerola y remueva. Tape y lleve a ebullición.
5. Una vez hirviendo, destape, añada la pasta a la sartén y remueva. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine durante 8-10 minutos (o siga los tiempos de la caja) mientras remueve de vez en cuando.
6. Si la pasta empieza a parecer seca, añada un poco del agua restante, ¼ de taza cada vez.
7. Cuando la pasta esté cocida, baje el fuego e incorpore el queso. Cuando el queso se haya derretido por completo, ¡está listo para comer!

* Paso apto para niños

Notas y consejos:

Se ha adaptado la receta de fruitsandveggies.org

Datos de Nutrición

1.5 tazas raciones por envase
Tamaño por Ración 8

Cantidad por ración

Calorías 330

% Valor Diario*

Grasa Total 6g 8%

Grasa Saturada 3g 15%

Grasa Trans 0g

Colesterol 10mg 3%

Sodio 330mg 14%

Carbohidrato Total 53g 19%

Fibra Dietética 6g 21%

Azúcares Total 5g

Incluye 0g azúcares añadidos 0%

Proteínas 19g

Vitamina D 2mcg 10%

Calcio 280mg 20%

Hierro 3mg 15%

Potasio 520mg 10%

* El porcentaje de Valor Diario indica la cantidad de un nutriente en una porción de alimento contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.

UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. Los programas, actividades e instalaciones de la universidad están disponibles para todos sin distinción de raza, color, sexo, identidad o expresión de género, orientación sexual, estado civil, edad, origen nacional, afiliación política, discapacidad física o mental, religión, estado de veterano protegido, información genética, apariencia personal o cualquier otra clase legalmente protegida.