

Usted puede agregar granos integrales a su comidas sin necesidad de cocinar; simplemente elija panes, granos para desayuno, y otros alimentos preparados con granos integrales. Si a usted le gusta comer los deliciosos granos integrales como plato complementario, aquí le damos algunos lineamientos para cocinarlos cuando compra el grano natural o seco.

1 taza de grano	Agua	Tiempo de cocción	Cantidad cocida
Amaranto	2 tazas.	20-25 minutos.	3½ tazas
Cebada	3 tazas	45-60 minutos.	3½ tazas
Alforfón	2 tazas	20 minutos.	4 tazas
Bulgur	2 tazas.	10-12 minutos.	3 tazas
Polenta	4 tazas.	25-30 minutos.	2½ tazas
Cuscús integral	2 tazas	10 minutos	3 tazas
Kamut®	4 tazas	Remojar por la noche y cocer de 45-60 minutos	3 tazas
Mijo	2½ tazas	20 minutos.	4 tazas
Avena	4 tazas	20 minutos.	4 tazas
Pasta integral	6 tazas	8-12 minutos (varia por el tamaño).	varia
Quinoa	2 tazas	12-15 minutos.	3+ tazas
Arroz integral	2½ tazas	45 minutos (varia por el tipo).	3-4 tazas
Centeno	4 tazas	Remojar por la noche y cocer de 45-60 minutos.	3 tazas
Sorgo	4 tazas	25-40 minutos.	3 tazas
Espelta	4 tazas	Remojar por la noche y cocer de 45-60 minutos.	3 tazas
Teff	3 tazas	Para cereal: tostar: 3 min, hervir: 15-20 min.	3 tazas
Granos de trigo	4 tazas	Remojar por la noche, cocer de 45-60 minutos.	3 tazas
Arroz silvestre	3 tazas	45-55 minutos.	3½ tazas

UN SABOR MAS RICO CON UN TOQUE DE NUECES

En general los granos integrales tienen más consistencia que los refinados y tienen un sabor más completo con un toque a nuez. Tal vez al principio a usted y a su familia le sepan extraños. Pero después de uno o dos meses, los granos refinados comienzan por contraste a no tener tanto sabor y son menos interesantes al paladar. Quédense con ellos hasta que su paladar se acostumbre y disfrute los beneficios que otorgan a su salud.



LOS GRANOS INTEGRALES, INSTRUCCIONES GENERALES

La cocción de la mayoría de los granos es muy similar a la cocción del arroz. Coloque los granos secos en una cacerola con agua o caldo, hierva y cocine a fuego lento hasta que el líquido se absorba. En general las pastas necesitan una cantidad mayor de agua, y el exceso de agua es eliminado después de la cocción. ¡No tenga miedo!

EL METODO DE LA PASTA

Algunos granos, como el arroz integral, la espelta, y los granos de trigo se pueden cocer como este método donde los granos sin cocer se colocan en una cacerola con agua a hervir, se cocen hasta estar suaves y se remueve el exceso de agua. La Cocina de Prueba de America (America's Test Kitchen) encontró que este proceso ayuda a reducir el tiempo de cocción (cociendo el arroz integral en 35 minutos en lugar de 60).

RECOMENDACIONES

- **REMOJAR:** Si desea cocinar los granos más rápido, déjelos reposar en la cantidad de agua asignada por unas horas antes de cocinar. Agregue agua extra si es necesario, luego cocine. Encontrará que el tiempo de cocción es mucho más corto cuando a realizado un remojo previamente.
- **PRECOCER:** Para la avena entera pongala a hervir con agua, luego apague el fuego. Si la deja remojar durante la noche, por la mañana se cocerá mas rapido (este método de 2 pasos es famoso por la autora Maria Speck en su libro "Simply Ancient Grains").
- **COCINE LOTES:** Cocine los granos integrales en grandes cantidades. Los granos duran de 3 a 4 días en el refrigerador y toma solamente unos minutos para calentarlos con un poco de agua o caldo. También puede usarlos para sus ensaladas (solo mezcle vegetales picados, aderezo y cualquier otro ingrediente) o uselos añadiendolos en la sopa. Cocinelos una vez y despúes agregelos rápidamente.
- **COCCIÓN RÁPIDA:** En el supermercado puede encontrar muchos granos de cocción rápida como en el pasillo del congelador o de granos. Estos granos han sido precocidos por lo que algunos están listos en tan solo 90 segundos en el microondas.

FONDO PEGAJOSO

Si los granos integrales se estan pegando en el fondo de la olla, apague el fuego y agregue un poco de agua. Coloque la tapa y dejelos reposar por algunos minutos. El grano se despegará poco a poco, sirviendo y limpiando más facilmente.

IMPORTANTE: EL TIEMPO VARÍA

Los granos pueden variar en el tiempo de cocción dependiendo de la edad del grano, la variedad y las cacerolas que usa para cocinar . Cuando usted decide que están tiernos y sabrosos, ¡están listos! Si el grano no es tan suave como le gusta cuando se acaba el tiempo, simplemente agrega más agua y continúe cocinando. O, si todo parece estar bien antes de que todo el líquido se absorba, simplemente drene el exceso.

