



Recetas de Granos Integrales para la Familia que son Fáciles y Rápidas de Preparar

Visite www.wholegrainscouncil.org para más recetas e ideas para menú

Pizza de Pan Árabe Integral

rinde 2 porciones

- 2 panes Árabes (pita) integrales redondos de 6-7"
- 6 onzas salsa para spaghetti (aproximadamente 1/4 de un frasco)
- 3 onzas queso mozzarella parcialmente descremado y rallado
- 1 taza verduras picadas (cebolla, pimienta, champiñones, espinacas, aceitunas o lo que usted prefiera)
- un chorrito aceite de oliva

- 1) Caliente previamente el horno a 350° F. Esparza la mitad de la salsa en cada pan pita. Si va a usar espinaca fresca, añádala antes del queso, para que no se seque mucho.
- 2) Agregue el queso, dividido entre las dos pizzas y después las verduras. Rocíe el aceite de oliva.
- 3) Hornee a 350° F durante 15 minutos en una charola para pizza o para galletas.

Esta pizza es mucho más sana que una pizza del supermercado o de un restaurante, porque tiene una base integral, muchas verduras y una buena cantidad de queso. Si gusta, puede añadir trocitos de salchicha italiana de pollo o pavo. ¡A los niños les encanta decorar su propia pizza!

Avena Irlandesa con Manzanas

rinde 4 porciones

- 1 taza avena irlandesa (cortada en máquina)
- 4 tazas agua (nosotros usamos un poco menos)
- 4 manzanas o peras pequeñas, lavadas, sin el corazón y picadas (no es necesario pelarlas)
- Una pizca canela o nuez moscada
- Un puño nueces de castilla o pacanas
- Suficiente leche (de soya o de vaca)

- 1) Ponga la avena en una olla y añada el agua. En general es bueno tener 1/4 de taza de avena y una taza de agua por persona. Si quiere que la avena esté más seca, use menos agua la próxima vez.
- 2) Deje hervir y luego deje cocer a fuego lento. Mantenga la temperatura de modo que la avena burbujee mucho, pero que no empiece a subir. Deje la olla sin cubrir y revuelva cada 5 minutos.
- 3) Mientras, quítele el corazón a las manzanas, córtelas y póngalas en 4 tazones para cereal que puedan meterse al microondas. Añada un poco de canela y nuez moscada al gusto. Meta los tazones sin cubrir al microondas y cocine las manzanas en la opción "high" durante 4 minutos.
- 4) Cuando la avena tenga el espesor que le gusta (tarda como 15 a 20 minutos), sívala en los tazones, encima de las manzanas.
- 5) Rocíe las nueces y añada la leche mientras come el cereal para mantener el espesor que le gusta.

La avena irlandesa tiene una textura diferente a la avena normal. Pruébela para saborear algo diferente. La avena normal es también un alimento muy sano y se cuece más rápido. Use distintas frutas como duraznos, moras azules frescas, etc.



Recetas de Granos Integrales para la Familia que son Fáciles y Rápidas de Preparar

Visite www.wholegrainscouncil.org para más recetas e ideas para menú

Ensalada de Quínoa y Maíz

rinde 4 porciones

Para el aderezo:

3 cucharadas	jugo de limón fresco (1 limón)
2 cucharadas	aceite de oliva
2 cucharadas	cilantro o perejil picado
2 tallos	cebollino picados
1 cucharadita	ajo picado
1 cucharadita	comino molido
1/4 taza	quínoa (enjuagada) o trigo bulgur
1/2 taza	caldo de pollo o vegetal
1 lata	frijoles negros, sin caldo y enjuagados
1	jitomate sin semillas y en cubitos
1 taza	granos de elote fresco o enlatado (si usa elote fresco, use 3)

- 1) Cueza la quínoa o el bulgur en el caldo durante 12 a 15 minutos, hasta que el líquido se absorba.
- 2) Mientras se cuece el cereal, mezcle los ingredientes del aderezo en un tazón grande.
- 3) Añada los frijoles sin caldo y enjuagados, el jitomate y los granos de elote.
- 4) Deje que el cereal se enfríe a temperatura ambiente y luego mézclelo con los otros ingredientes. Enfríe hasta que esté listo para servir.

Esta ensalada es mejor si se prepara durante el verano con elote y jitomates frescos. Si usa quínoa, enjuáguela primero en un colador para eliminar cualquier rastro de saponina, que es una sustancia que cubre a la quínoa y que le da un sabor amargo.

Ensalada de Trigo Bulgur

rinde 4 porciones

1	naranja o limón. Primero ralle la cáscara y luego exprima el jugo.
1 taza	bulgur crudo
1 lata	frijoles negros sin caldo y bien enjuagados (lata de 14-15 onzas)
1	pimiento rojo cortado en trozos pequeños
6 tallos	cebollino cortados en trozos pequeños (la parte verde y la parte blanca)
4 cucharadas	perejil fresco picado
2 cucharaditas	vinagre
2 cucharadas	aceite de canola o de oliva
1/2 cucharadita	comino molido

- 1) Ponga 1 taza de bulgur y 2 tazas de agua en una olla cubierta. Deje que hierva y luego cocine a fuego lento durante 12 a 15 minutos hasta que el líquido se absorba.
- 2) Lave la naranja y luego ralle la cáscara (yo generalmente uso un rallador de queso). Corte la naranja a la mitad y exprima el jugo en un tazón grande.
- 3) Añada al tazón la cáscara de naranja, el vinagre, el aceite y el comino.
- 4) Corte todas las verduras mientras se cuece el bulgur.
- 5) Añada las verduras y los frijoles enjuagados al tazón y mezcle. Agregue el bulgur cocido y mezcle de nuevo.

Use bulgur o arroz integral cocido que le haya quedado de la cena anterior o use cuscús de trigo integral. Añada las verduras que prefiera. Puede usar limón en lugar de naranja si prefiere.



Recetas de Granos Integrales para la Familia que son Fáciles y Rápidas de Preparar

Visite www.wholegrainscouncil.org para más recetas e ideas para menú

Pilaf con Champiñones

rinde 4 porciones generosas o 6 porciones pequeñas

1/2	cebolla picada
1 taza	champiñones en rebanadas (4 o 5 champiñones)
1 cucharada	aceite de canola o de oliva
1 taza	arroz integral
2 tazas	caldo de pollo o vegetal

- 1) Caliente el aceite en una olla grande y dore la cebolla y los champiñones durante 5 minutos aproximadamente.
- 2) Agregue 1 taza de arroz integral y revuelva para cubrir los granos con el aceite.
- 3) Añada 2 tazas de caldo, deje que hierva y luego baje el fuego a fuego lento.
- 4) Cocine a fuego lento durante 45 minutos aproximadamente o hasta que el líquido se absorba. El tiempo de cocción para el arroz integral varía dependiendo de la variedad del arroz. Revise las instrucciones en el paquete.

El arroz integral no es siempre de color café. Vea algunas de las variedades exóticas que venden compañías como Lotus Foods. El arroz rojo de Bután, por ejemplo, se cuece en 20 minutos aproximadamente y es una muy buena opción para una guarnición gourmet.

Usted puede preparar un pilaf como este con cualquier cereal, no solo arroz. Simplemente cambie la cantidad de caldo y el tiempo de cocción según los diferentes cereales. Si tiene prisa, use bulgur o quínoa, que se cocinan en menos de 15 minutos.

Sandwich de Salchicha italiana

rinde 4 porciones

- 4 salchichas italianas de pollo o pavo precocidas
- 2 pimientos rojos o verdes, cortados en rebanadas delgadas
- 1 cebolla grande cortada en rebanadas delgadas
- 2 panes Árabes (pita) integrales, grandes cortados a la mitad

- 1) Haga un corte a lo largo de la salchicha para partirla a la mitad y dore la parte plana en un poquito de aceite de canola o de oliva.
- 2) Saltee las rebanadas de cebolla y pimiento en un poquito de aceite hasta que estén suaves o usted decide si las deja un poco crujientes.
- 3) Rellene cada pan pita con una cuarta parte de las verduras y dos mitades de salchicha.

¿La salchicha italiana es sana? ¡Sí! ¿Quién iba a pensarlo, no? Una buena salchicha de pollo o pavo tiene todo el sabor de una salchicha de puerco grasosa, pero sin la grasa extra que no es sana. Otras de las ventajas son:

- *Que tiene muy buen sabor. Busque variedades como la italiana, teriyaki con jengibre, ajo asado, tomate y albahaca y jalapeño picante.*
- *Tiene aproximadamente la mitad de las calorías, 1/3 del total de grasas y 1/3 de las grasas saturadas.*
- *Está precocida y es rápida de preparar. Solo tiene que dorarla ligeramente para darle más sabor y buena apariencia.*
- *Puede picar la salchicha que le haya quedado en trocitos y congelarla. Después puede añadirla a omelettes, sopas o ensaladas para darles más sabor.*

Agregue suficientes verduras y sirva con pan pita o bollos integrales. Éste es un platillo muy sano.

Puede sustituir el pan pita con bollos para sándwich integrales, pero el pan pita es más fácil de encontrar y es más fácil rellenarlo con las verduras.



Recetas de Granos Integrales para la Familia que son Fáciles y Rápidas de Preparar

Visite www.wholegrainscouncil.org para más recetas e ideas para menú

Pasta Primavera con Camarones

rinde 4 porciones

- 1/2 libra de camarones precocidos congelados
- 2 tazas verduras mixtas cocidas-según su preferencia (algunas buenas opciones son pimiento rojo, calabacita, cebolla, champiñones, brócoli y ajo)
- 1 taza espinaca lavada y picada
- 1 frasco salsa para spaghetti sin endulzar (usted elija el sabor)
- 8 onzas pasta de trigo integral en espiral
- un poco queso parmesano recién rallado (opcional)

- 1) Llene una olla grande con agua y deje que hierva. Añada la pasta y cocine según las instrucciones del paquete.
- 2) Descongele los camarones con agua fresca y córtelos la cola.
- 3) Pique las verduras y saltéelas en un poquito de aceite de oliva hasta que estén tiernas pero crujientes.
- 4) Añada la espinaca, la salsa para spaghetti y los camarones a las verduras y caliente hasta que la espinaca se suavice.
- 5) Cuele la pasta y combínela con la salsa, las verduras y los camarones. Rocíe queso encima, si lo desea.

Use diferentes verduras. Sustituya los camarones con pollo, frijoles o una salchicha de pollo. Usted puede reinventar esta receta de miles maneras y todas se pueden hacer en aproximadamente 10 minutos.

Ensalada de Pasta y Espinaca

rinde 4 porciones

- 6 onzas pasta integral de trigo, de arroz o de quínoa y maíz sin cocer
- 2 cucharadas jugo de limón (es aproximadamente el jugo de medio limón)
- 3 cucharadas aceite de oliva
- 2 cucharaditas ajo picado (2 dientes)
- 4 tazas espinacas frescas, lavadas y picadas
- 1 lata garbanzos o algún tipo de frijol blanco o alubias, sin caldo y enjuagados
- 2 onzas queso feta

- 1) Ponga una olla grande de agua a hervir y cueza la pasta según las instrucciones del paquete (la pasta integral en espiral es buena y tarda aproximadamente 8 minutos en cocerse).
- 2) En un tazón grande para ensalada mezcle el jugo de limón, el aceite y el ajo. El ajo que venden ya picado es muy útil.
- 3) Mientras la pasta hierve, lave y pique la espinaca, y cuele y enjuague los frijoles.
- 4) Cuele la pasta y mezcle con el aderezo en el tazón. Agregue la espinaca, los frijoles y el queso feta y mezcle.
- 5) Enfríe durante una hora o más o simplemente disfrute la ensalada tibia con sal y pimienta al gusto.

La pasta integral viene en muchas variedades además del trigo integral. Busque en su supermercado pasta de arroz o pasta hecha con una mezcla de quínoa y maíz. ¡Pruébelas todas!



Recetas de Granos Integrales para la Familia que son Fáciles y Rápidas de Preparar

Visite www.wholegrainscouncil.org para más recetas e ideas para menú

Cebada con Curry y Pasas

rinde 4 porciones

1/2 taza	cebada integral
2 tazas	caldo o agua
2 cucharaditas	aceite de oliva
1	cebolla grande (más o menos 2 tazas) en rebanadas delgadas
1 cucharadita	ajo picado
1 cucharadita	curry en polvo
2 cucharadas	pasas
2 cucharadas	perejil fresco picado
2 cucharadas	almendras tostadas, finamente rebanadas

**La cantidad de los últimos 3 ingredientes es aproximada. Usted decide cuanto poner.*

- 1) Cueza la cebada en el caldo o agua durante 45 minutos, hasta que el líquido se absorba.
- 2) Mientras se cuece la cebada, en una sartén grande, saltee la cebolla en el aceite durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que esté dorada.
- 3) Agregue el ajo y el curry en polvo. Mezcle y cocine un minuto más para mezclar las especias.
- 4) Cuando la cebada esté cocida, agréguela a la sartén y mezcle bien para que la cebada se cubra con las deliciosas especias y el aceite.
- 5) Apague el fuego y añada las pasas, el perejil y las almendras. Añada sal y pimienta al gusto.

La cebada no solo se usa en sopas. Usted puede añadir camarones, pollo u otro tipo de proteína magra a esta receta. Si sirve este platillo como plato principal con una ensalada, tendrá una comida sana y completa.

Galletas de Chispas de Chocolate

rinde 4 docenas de galletas

1 y 1/2 barras	mantequilla
3/4 taza	Splenda o azúcar
1/2 taza	azúcar morena
1 cucharadita	vainilla
2	huevos grandes o 1/2 taza de mezcla de claras de huevo empacada (egg beaters)
1 cucharadita	bicarbonato
1 y 3/4 taza	harina de trigo integral
1/4 taza	fibra o salvado de trigo
1/4 taza	harina de linaza
1 y 1/2 tazas	chispas de chocolate semi amargo
1 y 1/2 tazas	nueces de castilla picadas

- 1) Caliente el horno previamente a 375° F.
- 2) Con una batidora eléctrica, bata la mantequilla y el azúcar; después, agregue la vainilla y los huevos.
- 3) En un tazón aparte, combine el bicarbonato, las harinas, el salvado y la harina de lino. Puede usar 2 y 1/4 de tazas de harina de trigo integral en lugar de la mezcla de harinas, el salvado y la harina de lino.
- 4) Gradualmente, añada la mezcla de harinas al tazón y mezcle bien.
- 5) Añada las nueces y las chispas de chocolate y mezcle bien.
- 6) Ponga cucharadas de la masa en una charola para galletas y hornee de 8 a 10 minutos a 375° F.

Esta receta es una contribución de Arline Wills de Lynnfield, MA, quien modificó la receta tradicional del paquete de las chispas de chocolate para que las galletas sean más sanas.



Recetas de Granos Integrales para la Familia que son Fáciles y Rápidas de Preparar

Visite www.wholegrainscouncil.org para más recetas e ideas para menú

Poste Crujiente de Manzana y Mora Azul

rinde 8 porciones

4	manzanas (las manzanas McIntosh y Cortland son buenas para repostería)
2 tazas	moras azules
1/3 taza	harina de trigo integral
1 taza	hojuelas de avena
1 cucharadita	canela
1/2 taza	azúcar morena
4 cucharadas	aceite de canola

- 1) Caliente previamente el horno a 350°F. Rocíe un molde de 8 x 8 pulgadas o 9 x 9 pulgadas con aceite en aerosol o úntela con mantequilla.
- 2) Lave las manzanas, quíteles el corazón y píquelas. No es necesario pelarlas. Póngalas en el molde con las moras azules.
- 3) En otro tazón pequeño, mezcle la harina, la avena, el azúcar y el aceite hasta que tenga una consistencia con grumos. Esparza la mezcla sobre la fruta de manera uniforme.
- 4) Hornee a 350°F durante 40 minutos aproximadamente o hasta que haga burbujas.

Sírvalo así o con helado de yogurt bajo en grasa.

Pai de Manzana Estilo Sueco

rinde 6 a 8 porciones

1	huevo grande o extra grande
1/2 taza	azúcar
1/2 taza	harina de trigo integral
1 cucharadita	bicarbonato
1/2 cucharadita	sal
1/2 cucharadita	canela
1/2 cucharadita	vainilla
3	manzanas medianas, sin el corazón y picadas, pero sin pelar
1 taza	nueces (de castilla o pacanas) picadas

- 1) Caliente el horno previamente a 350°F. Rocíe un molde para pai de 10 pulgadas con aceite en aerosol.
- 2) En un tazón grande, mezcle bien el huevo con un tenedor hasta que forme un listón.
- 3) Añada todo lo demás EXCEPTO las manzanas y las nueces y mezcle bien.
- 4) Agregue las manzanas y las nueces y mezcle lo mejor que pueda. Quizás va a pensar que hizo algo mal porque la mezcla estará muy grumosa, tanto que ni siquiera se le puede llamar "masa." De todos modos, siga mezclando lo mejor que pueda y pronto todo se incorporará.
- 5) Con una cuchara ponga la mezcla en el molde y hornee a 350° F durante 30 minutos o hasta que esté ligeramente dorada.

- *Es mejor usar manzanas tipo McIntosh, Cortland u otras manzanas para pie. Usar otras manzanas como las de tipo Fuji, Delicious, etc, puede hacer que el pie esté más seco (pero si esas son las que tiene a la mano, úselas).*
- *Si gusta, puede mezclar peras con las manzanas.*
- *Sírvalo solo, tibio o con una cucharada de helado de yogurt sabor vainilla o con yogurt natural mezclado con un poco de miel maple.*