



FABULOSOS GRANOS

Los granos enteros han sido un elemento central en la dieta humana desde las primeras civilizaciones. Son una excelente fuente de nutrición, ya que contienen enzimas esenciales, hierro, fibra dietética, vitamina E y vitaminas del complejo B. Debido a que el cuerpo absorbe los granos lentamente, proporcionan energía sostenida y de alta calidad.

La forma más rápida de preparar los granos es experimentando y encontrar la mejor manera que funciona para ti. Recuerda que una taza de granos secos rinde de dos a cuatro porciones. Aquí están las instrucciones básicas:

1. Mide los granos, límpialos de gusanos o materiales no deseados y enjuágalos en agua fría usando un colador fino.
2. Opcional: Remoja los granos de una a ocho horas para suavizarlos, incrementar su digestibilidad y eliminar el ácido fítico. Escurre los granos y desecha el agua en la que los remojuste.
3. Agrégale a los granos la cantidad de agua recomendada y ponlos a hervir.
4. Puedes añadir una pizca de sal marina para ayudar en el proceso de cocción, con la excepción del kamut, el amaranto y la espelta. (La sal interfiere con el tiempo de cocción.)
5. Reduce la llama, cúbrelos y deja que se cocinen por el tiempo recomendado, sin removerlos durante el tiempo de cocción.
6. ¡Másticalos bien y disfruta cada bocado!



GRANOS COMUNES

1 TAZA DE GRANOS	AGUA	TIEMPO DE COCCIÓN	¿CONTIENE GLUTEN?
Arroz moreno	2 tazas	45-60 minutos	no
Alforfón (conocido como kasha)*	1 taza	20-30 minutos	no
Avena (entera)	3 tazas	45-60 minutos	cuestionable debido al contenido, contacto, o contaminación
Avena (hojuelas gruesas)	2 tazas	45-60 minutos	cuestionable debido al contenido, contacto, o contaminación



FABULOSOS GRANOS

GRANOS ALTERNATIVOS

1 TAZA DE GRANOS	AGUA	TIEMPO DE COCCIÓN	¿CONTIENE GLUTEN?
Amaranto	3 tazas	30 minutos	no
Cebada (perlada)	2-3 tazas	60 minutos	sí
Cebada (descascarada)	2-3 tazas	90 minutos	sí
Bulgur (trigo partido)	2 tazas	20 minutos	sí
Harina de maíz (conocida como polenta)	3 tazas	20 minutos	no
Couscous	1 taza	5 minutos	sí
Trigo Kamut	3 tazas	90 minutos	sí
Mijo	2 tazas	30 minutos	no
Quinúa	2 tazas	15-20 minutos	no
Bayas de centeno	3 tazas	2 horas	sí
Espelta	3 tazas	2 horas	sí
Bayas de trigo	3 tazas	60 minutos	sí
Arroz salvaje	4 tazas	60 minutos	no



Todas las medidas de líquido y los tiempos son aproximados. La duración de la cocción depende de qué tan fuerte sea la llama. Es una buena idea, especialmente para los principiantes en la cocina, levantar la tapa y comprobar el nivel de agua a mitad de cocción y al final de la misma – asegurándote de que todavía hay agua suficiente como para no quemar los granos, pero no los remuevas. Prueba los granos para ver si están bien cocidos. La textura de los granos puede cambiar si pones a hervir el agua antes de añadir los granos. Esto mantendrá los granos separados y evitará una consistencia pastosa. Los granos ya cocidos se conservan muy bien.