

# Los Granos.

---

Publicado el: 10-05-2018

Los granos son semillas que conservan las tres partes de sus componentes, además los granos son una excelente fuente de proteínas y no contienen grasa. Para que un alimento sea considerado grano, debe contener sus tres componentes: salvado, endospermo, germen. Como podemos ver los granos son muy nutritivos y contribuyen a un estilo de vida sano, los siguientes alimentos son considerados granos:

## ¿Cuáles son las diferentes clases de granos?

**La cebada** es un grano grande de color marrón. Tu puedes encontrarla en tiendas que la venden como "perlada", que significa que fue procesada (cuando la cebada es procesada la cáscara y el polvo son removidos y usados para alimento de animales. El grano de adentro se limpia y se restrega moderadamente antes de ser procesado. La cebada también puede ser blanqueada y limpiada con vapor.

Entonces la cebada se guarda por 12 a 24 horas. La cebada luego es molida. El salvado se remueve con aire a presión o con un cedazo.), o "desvainada", que significa que no es procesada y tiene más vitaminas y minerales. La cebada puede usarse en sopas, guisos, cereales calientes y cazuelas. También puedes usar la cebada en ensaladas o para rellenos.<br><br>Los granos pueden ser servidos con frijoles para una comida con proteína completa, o como plato acompañante, o con alimentos cocidos, guisos o sopas, o como cereal caliente. Tu puedes tratar de usar diferentes granos de los que usas normalmente para darle una variedad a tu dieta.

**Trigo sarraceno (Buckwheat)** es una semilla de planta de color rojizo y marrón, la cual puede ser consumida completamente, o partida en pedazos, desvainado (procesado), o tostado. Kasha es hecho de trigo sarraceno y puede ser usado en pilafs, hamburguesas, o en cazuelas mixtas.<br><br>

**El maíz** es un grano que crece en una mazorca, con los granos cubiertos con una cáscara frondosa. El maíz puede comerse completo, o molido en harina de maíz, la cual puede usarse para hacer pan y tortillas.

**El mijo (Millet)** es un pequeño grano amarillo en forma de cuenta. El mijo después de ser cocinado tiene un sabor suave como de nuez, puede ser usado en ensaladas, pilafs, o mezclados con pasta.

**El quinoa** es una semilla en forma de disco con un sabor y textura suave. Cuando el quinoa esta cocido entonces es usado en ensaladas, sopas, guisos, pilafs y como sustituto de arroz. (Enjuague el quinoa muy bien con agua antes de cocinarlo. Cocine 1 taza de quinoa con 1 \_ taza de agua para hacer 2 servicios.)

**El arroz** viene en diferentes variedades y es muy popular en todo el mundo. El arroz integral no es procesado y contiene más vitaminas y minerales que el arroz blanco, al cual se le ha removido la parte externa. Cuando se cocina, el arroz de grano largo es más suelto, mientras que el arroz de grano corto es mas pegajoso. (Consejos al cocinar: No enjuague el arroz antes de cocinarlo. Permita que el arroz integral se cocine por 1 \_ hora, y para el arroz blanco déjelo cocinar por 20

minutos.)

**El trigo** fue uno de los primeros granos que ha sido cultivado por la gente. El trigo es una planta que viene en dos formas: el trigo de invierno (sembrado en el otoño) y el trigo de primavera (sembrado en la primavera). El trigo "durum" es un trigo duro que se usa en productos de pasta. El bulgur y el couscous son ambos hechos de trigo.

### **¿Cómo puedo cocinar los granos?**

Hay diferentes maneras de cocinar los granos. Coteje en la página anterior las direcciones en paréntesis, para instrucciones específicas sobre como cocinar cada grano. En general, para hacer alrededor de 2 servicios de granos; ponga a hervir 2 tazas de agua fría en una caserola. Enjuague 1 taza de granos en agua fría y añada el grano escurrido a el agua hirviendo. Baje el fuego de manera que el agua este hirviendo ligeramente, o a fuego lento. Cocine hasta que toda el agua se evapore. Ponga una tapa sobre la caserola. El grano debe estar cocido de manera que se pueda masticar.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>