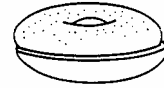


## Granos Integrales I

**Agregue productos integrales y granos a su dieta:**



1. Haga dos emparedados con ingredientes más livianos.
2. Haga que las pastas sean su plato principal tres veces por semana.
3. Coma un bagel o muffin de bajas calorías en el desayuno o merienda.
4. Sirva fideos orientales con vegetales frescos.
5. Cuando tenga hambre, meriende galletas o pretzels.
6. Pruebe cereales tipo granola de bajas calorías como acompañante del yogurt helado.
7. Para el desayuno coma cereal instantáneo o pan integral con mermelada.

**Agregue sabor a los productos integrales:**

1. Cocine los granos en caldo sin sal o en jugo de tomate.
2. Agregue 1/2 a 1 cucharadita de curry en polvo, comino, tomillo, macis o cúrcuma a los líquidos por cada taza de arroz o de otros granos.
3. Agregue cebolla picada, ajo, apio, zanahoria u hongos al arroz o a otros granos cuando comience a cocerlos.
4. Use 1 cucharada de perejil seco o 1/8 cucharadita de azafrán.
5. Mezcle una pequeña cantidad de yogurt natural en el arroz o granos después de cocidos.



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
FAMILY NUTRITION PROGRAM  
EXPANDED FOOD AND NUTRITION  
EDUCATION PROGRAM

**University of Illinois \* United States Department of Agriculture \* Local Extension Councils Cooperating**

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.

The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food, Nutrition, and Consumer Services of the U.S. Department of Agriculture.