

# Granos Integrales II

## Cómo almacenar pan, cereales y pasta:

1. Guardar el pan a temperatura ambiente, en un recipiente o bolsa cerrada.
2. Si planea guardar el pan por más de una semana, debe congelarlo.
3. Los cereales pueden guardarse en un recipiente cerrado herméticamente
  - durante los siguientes períodos de tiempo:
  - cereales de desayuno: 2-3 meses
  - bulgur: 6 meses
  - harina de maíz y maíz molido: 4-6 meses
  - pasta (salvo los fideos de huevo): 1 año
  - arroz (salvo el arroz integral): 1 año
  - arroz integral: 6 meses



## Consejos para cocinar arroz o pasta:

1. No lavar antes de cocer (salvo que lo indiquen las instrucciones del paquete) ni lavar después de cocido.
2. Use sólo la cantidad de agua que será absorbida por el arroz.
3. Cocine las pastas con gran cantidad de agua.
4. Cocine la pasta según indiquen las instrucciones. Pruébela para verificar su textura. No la cocine demasiado, de lo contrario quedará pegajosa.



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.