



GRANOS INTEGRALES

Ideas para comidas y meriendas para niños

Incluya los granos integrales en las comidas y meriendas que ofrece. Mientras más ofrece los granos integrales y los come usted, más los comerán sus niños.



Dos consejos útiles para las comidas y meriendas durante la semana:

1 PLANEAR LAS COMIDAS
Planee las comidas y meriendas que ofrecerá. Haga una lista de compras.

2 PREPARAR LAS COMIDAS
Prepare lo que pueda con anticipación. Por ejemplo, prepare una hornada de panecillos, galletas saludables o barras de cereal. Así será más fácil ofrecer meriendas saludables durante las semanas ocupadas.

Día 1 DESAYUNO

Avena con bayas y un vaso de leche

MERIENDA

Galletas graham de trigo integral con fruta

ALMUERZO

Sándwich de pavo, queso y tomate en pan de trigo integral

MERIENDA

Barras de cereal

CENA

Arroz integral con pollo y una verdura



Día 2 DESAYUNO

Licudo de plátano, avena y yogur

MERIENDA

Galletas saladas de grano integral con crema de cacahuete

ALMUERZO

Quesadilla con verduras y frijoles en una tortilla de trigo integral

MERIENDA

Pan pita de trigo integral con hummus y fruta

CENA

Macarrones con queso casero con pasta de trigo integral



IDEAS SIN RECETA PARA MERIENDAS DE GRANOS INTEGRALES

- Galletas saladas de grano integral y queso
- Galletas graham de grano integral y fruta
- Tortilla de grano integral con crema de cacahuete y plátano
- Pan pita de grano integral con hummus o guacamole
- Cereal de grano integral y fruta
- Pan tostado de grano integral con crema de cacahuete
- Galletas saladas de grano integral cubiertas con queso ricota y bayas

RECETA SUGERIDA BOLLO DE AVENA Y CALABACITA ITALIANA

Preparar: **20 min**
Cocinar: **16 min**
Porciones: **12**

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas calabacitas italianas
- 1 1/2 tazas harina de trigo
- 1 cucharadita bicarbonato
- 1 cucharadita polvo para hornear
- 1 cucharadita canela
- 1/2 cucharadita sal
- 1 huevo
- 6 cucharadas miel de maple pura
- 1/3 taza leche baja en grasa
- 1/3 taza aceite
- 1 cucharadita extracto de vainilla
- 1/2 taza avena



DIRECCIONES

- PASO 1** Lave el área de preparación, sus manos y las calabacitas.
- PASO 2** Precaliente el horno a 350°F. Engrase un molde para 12 panecillos.
- PASO 3** Pele y ralle las calabacitas.
- PASO 4** En un tazón grande, agregue la harina, bicarbonato de sodio, polvo para hornear, canela y sal. Combine usando un batidor.
- PASO 5** Haga un hueco en el centro de los ingredientes. Agregue el huevo, jarabe o miel, leche, aceite y vainilla. Revuelva hasta que la mezcla se reúna. No mezcle demasiado.
- PASO 6** Agregue las calabacitas y la avena y revuelva para combinar.
- PASO 7** Divida la mezcla uniformemente en el molde para 12 panecillos.
- PASO 8** Hornee por 16 a 20 minutos, o hasta que un palillo de dientes insertado en el centro salga limpio. Retire del horno y deje los panecillos enfriar sobre una rejilla por 5 minutos.
- PASO 9** Saque los panecillos del molde, y sirva calientes o a temperatura ambiente.



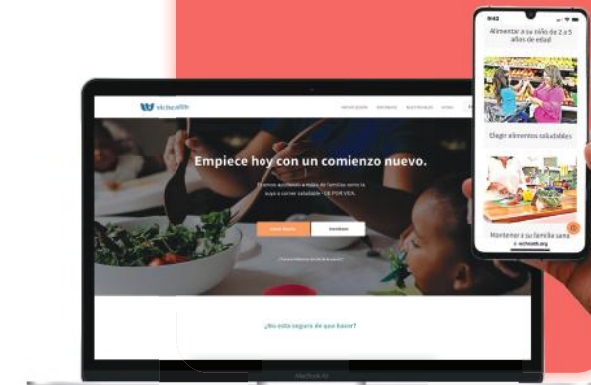
LECCIÓN:
**¡OPTE POR
LOS GRANOS
INTEGRALES!**

En esta lección aprenderá:

- La diferencia entre los granos integrales y los granos refinados.
- Los nutrientes importantes que los granos integrales proveen.
- Las porciones de granos recomendadas.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Elegir alimentos saludables**
- Elija la lección: **Opte por los granos integrales**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.