

Cooking WHOLE GRAINS is easy!



To 1 cup of Grain	Add water or broth	Bring to a boil, then simmer	Amount after cooking
Barley <i>hulled</i>	3 <i>cups</i>	45–60 <i>minutes</i>	3 ½ <i>cups</i>
Bulgur	2 <i>cups</i>	10–12 <i>minutes</i>	3 <i>cups</i>
Oats <i>steel cut</i>	4 <i>cups</i>	20 <i>minutes</i>	4 <i>cups</i>
Oats, rolled <i>(old fashioned)</i>	1 ¾ <i>cups</i>	5 <i>minutes</i>	1 ¾ <i>cups</i>
Oats, quick <i>or instant</i>	1 ¾ <i>cups</i>	1 <i>minute (about)</i>	2 <i>cups</i>
Brown Rice	2 <i>cups</i>	25–45 <i>minutes (varies)</i>	3 <i>cups</i>
Brown Rice <i>instant</i>	1 ¾ <i>cups</i>	8–10 <i>minutes</i>	4 <i>cups</i>

- Store cooked grains in a covered container in the refrigerator for up to one week.
- Use less water for a firmer grain and more water for a softer grain.
- Look for other cooking instructions on your whole grain package.

Recipe: MORNING RICE

Ingredients:

- ½ cup brown rice, cooked
- ¼ cup lowfat milk or soymilk
- 1 apple, cored, and chopped
- ¼ teaspoon vanilla extract
- ¼ teaspoon cinnamon, ground

Directions:

Mix all ingredients in a microwave safe bowl. Heat on high for 1–2 minutes or until heated through.

Serves: 1



Source: *Let's Cook*, NEVHC WIC Program, 2010

Recipe: YAM AND BEAN BURRITO

Ingredients:

- 2 large yams, peeled and cut into chunks
- 4 teaspoons vegetable oil, divided
- ½ onion, diced
- 2 cups cooked black beans or 15 oz can black beans, rinsed and drained
- ½ teaspoon ground cumin
- salt and pepper to taste
- 8 whole wheat tortillas

Directions:

Preheat oven to 375 degrees. In a large mixing bowl, toss yam chunks with 3 teaspoons oil. Spread coated yams on a baking sheet and roast in the oven for 20 minutes or until yams are tender.

In a large skillet, heat 1 teaspoon oil over medium-high heat. Add diced onion and

sauté until tender. Add beans, cumin, salt, and pepper to taste. Remove from heat and mix in cooked yam chunks, stirring gently. Spoon mixture into the center of each tortilla. Roll up the tortilla and serve.

Serves: 8



Source: *Let's Cook*, NEVHC WIC Program, 2010

Recipe: BULGUR AND GARBANZO BEAN SALAD

Ingredients:

- 1½ cups medium-grain bulgur
- 2 cups cooked garbanzo beans, or one 15 oz can garbanzo beans, rinsed, drained
- 1 medium zucchini, diced small
- ½ cup minced fresh parsley leaves
- salt and pepper to taste

Dressing Ingredients:

- ¼ cup olive oil
- ¼ cup fresh lemon juice
- grated lemon peel from one lemon (yellow part only)
- 2 teaspoons honey
- ½ teaspoon salt
- 1 tablespoon ground cumin
- ¼–½ teaspoon cayenne pepper

Directions:

Boil 3 cups of water. Add the bulgur and simmer for about 10 minutes, or until the bulgur has softened. Drain the bulgur, shaking the strainer and gently pressing out excess moisture. Place the bulgur in a large bowl.

In a small bowl, stir together the dressing ingredients.

Add the garbanzo beans, zucchini and parsley to the bulgur and stir. Pour the dressing over the bulgur mixture, add salt and pepper to taste and mix well. Serve warm or chilled.

Serves: 4–6

Source: SDSU WIC Program

Receta: ARROZ MAÑANERO

Ingredientes:

- ½ taza de arroz integral cocido
- ¼ taza de leche baja en grasa (lowfat) o leche de soya
- 1 manzana, sin corazón y picada
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ cucharadita de canela

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes en un tazón seguro para microondas. Caliente a temperatura alta durante 1 a 2 minutos o hasta que esté bien caliente.

Sirve: 1 porción



Fuente: [Vamos a cocinar](#), NEVHC WIC Program, 2010

Receta: BURRITO DE CAMOTES Y FRIJOLAS

Ingredientes:

- 2 camotes grandes, pelados y cortados en trozos
- 1 cucharada más 1 cucharadita de aceite vegetal, dividida
- ½ cebolla picada
- 2 tazas de frijoles negros cocidos, o 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- ½ cucharadita de comino
- sal y pimienta al gusto
- 8 tortillas de trigo integral

minutos o hasta que estén suaves. En una sartén grande, caliente una cucharadita de aceite a fuego medio alto. Añada la cebolla picada y saltee hasta que esté suave. Añada los frijoles, el comino, la sal y la pimienta al gusto. Retire del fuego, añada los pedazos de camote cocido y mezcle, revolviendo con cuidado. Con una cuchara, coloque la mezcla en el centro de cada tortilla. Enrolle las tortillas y síralas.

Sirve: 8 porciones



Fuente: [Vamos a cocinar](#), NEVHC WIC Program, 2010

Preparación:

Pre caliente el horno a 375° F. En un tazón para mezclar grande, mezcle los trozos de camote con 1 cucharada de aceite. Esparza los camotes recubiertos de aceite en una bandeja para hornear y áselos durante 20

Receta: ENSALADA DE TRIGO BULGUR CON GARBANZOS

Ingredientes:

- 1 ½ taza trigo bulgur (grano mediano)
- 1 ½ taza garbanzos cocidos o 15 onzas de garbanzos, enlatados, enjuagados y colados
- 1 calabacita mediana, picada en cubos pequeños
- ½ taza de hojas de perejil fresco, picado
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

Ponga a hervir 3 tazas de agua. Agregue el trigo bulgur y deje hervir alrededor de 10 minutos o hasta que el trigo bulgur esté suavecito. Cuele el trigo bulgur, mueva el colador y presione delicadamente para sacar el exceso de humedad. Ponga el trigo bulgur en un tazón grande.

En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes del aderezo.

Agregue los garbanzos, la calabacita y el perejil al trigo bulgur y revuelva para combinar. Ponga el aderezo encima de la mezcla del trigo bulgur y revuelva. Agregue sal y pimienta al gusto y sirva calentito o frío.

Sirve: 4–6 porciones

Fuente: [Vamos a cocinar](#), SDSU WIC Program

hábitos saludables cada día

iCocinar GRANOS INTEGRALES es fácil!



Para 1 taza de grano

Añada agua o caldo

Ponga a hervir, luego cocine a fuego lento

Cantidad después de cocinar

Cebada descascarado

3 tazas

45–60 minutos

3 ½ tazas

Trigo bulgur

2 tazas

10–12 minutos

3 tazas

Avena "steel cut"

4 tazas

20 minutos

4 tazas

Avena "rolled, old fashioned"

1 ¾ tazas

5 minutos

1 ¾ tazas

Avena "quick" o instantánea

1 ¾ tazas

1 minuto (más o menos)

2 tazas

Arroz integral

2 tazas

25–45 minutos (varía)

3 tazas

Arroz integral instantáneo

1 ¾ tazas

8–10 minutos

4 tazas

- Almacene los granos cocidos en un recipiente cubierto en el refrigerador por hasta una semana.
- Use menos agua para grano más firme y más agua para grano más suave.
- Busque otras instrucciones para cocinar en su paquete de grano integral.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

IC# 940167 (10/09)

