



# WIC program države Mizuri cijelu porodicu opskrbljuje cjelovitim žitaricama.

*Neka polovina svih žitarica koje jedete budu cjelovite žitarice.*

*Izbor je velik!*

## **Izbor cjelovitih žitarica koje su dozvoljene WIC-om:**

*(Za pojedine cjelovite žitarice treba da konzultirate listu prehrambenih namirnica dozvoljenih WIC-om)*

- Cerealije od cjelovitih žitarica
- Kruh od cjelovitih žitarica ili cjelovitog pšeničnog brašna
- Braun riža
- Tortilje od cjelovitog pšeničnog brašna
- Meke tortilje od kukuruznog brašna

Uključivanje cjelovitih žitarica u obroke je jednostavno:

### **Doručak:**

½ šalice zobene kaše sa voćem

### **Ručak:**

Sendvič sa dva komada kruha od cjelovitog pšeničnog brašna

### **Međubrok:**

Tortilja od cjelovitog pšeničnog brašna sa rastopljenim sirom i salsom

### **Večera:**

Pola šalice smeđe riže

## **Jedite više cjelovitih žitarica:**

- Neka vam dan počne sa cerealijama od cjelovitih žitarica, kao što su zobene pahuljice
- Za ukusan doručak pripremite tost od cjelovitog pšeničnog brašna sa puterom od kikirikija
- Za sendviče koristite kruh od 100% cjelovitog pšeničnog brašna
- Za zasitan međubrok grickajte cerealije od cjelovitih žitarica
- Pripremite "tacos" ili "burritos" sa tortiljama od cjelovitog pšeničnog brašna
- Složencima, supama i salatama dodajte braun rižu
- U receptima koji zahtijavaju rižu koristite braun rižu
- Za filovanje pečenog pileta ili ribe koristite rolane zobene pahuljice ili smrvljene cerealije od cjelovitih žitarica

## **Potražite cjelovite žitarice u svojoj prodavnici.**

**Pročitajte listu sastojaka ili potražite pečat cjelovitih žitarica (ne mora da bude na svojoj hrani od cjelovitih žitarica). Tražite sljedeće:**

- Cjelovito pšenično brašno
- Cjelovito (u nazivu žitarice)
- Cjelovite zobene pahuljice ili zobena kaša
- Braun riža



Grafički preuzeto od kompanije Oldways i Savjeta za cjelovite žitarice, [wholegrainscouncil.org](http://wholegrainscouncil.org)

# Recepti za žene i djecu

## Zlatni popečci od piletine

Biljni sprej protiv prijanjanja

1 paund pilećih prsa bez kostiju i kože

½ šolje talijanskog umaka za salatu sa niskom razinom masnoće ili umaka za salatu od meda i senfa

4 šolje pahuljica od mekinja ("bran")

1. Rernu ugrijte na temperaturu od 425°F a lim za pečenje poprskajte biljnim sprejem za neprijanjanje.
2. Piletinu nasjecite na komade veličine 1 inča.
3. Cerealije smrvite i stavite u okruglu zdjelu ili plastičnu vrećicu za domaćinstvo.
4. Komade piletine umočite u umak za salatu a onda uvaljajte u cerealije da budu dobro prekriveni.
5. Stavite na lim za pečenje. Pecite oko 10 minuta ili dok piletina više nije roza boje u centru.

Dovoljno za četiri porcije.

*Svaka porcija sadrži 378 kalorija, 34 grama proteina, 38 grama ugljenih hidrata, 10 grama masnoće, 570 miligrama natrija, 8 grama celuloznih vlakana.*

## Ukusni prutići od zobene kaše i putera od kikirikija

2 šolje zobene kaše

2 jaja

½ šolje braun šećera

½ šolje bijelog šećera

⅓ šolje margarina

1 šolja putera od kikirikija

⅓ čajne kašike ekstrakta od vanile

¼ šolje nemasnog mlijeka

1. Ugrijte rernu na temperaturu od 400°F.
2. U zdjelu stavite zobenu kašu i jaja i promiješajte.
3. U drugoj posudi pomiješajte braun šećer, bijeli šećer i margarin.
4. Mješavini šećera dodajte zobenu kašu i jaja. Onda dodajte puter od kikirikija, vanilu i mlijeko. Lagano promiješajte.
5. Mješavinom premažite lim za pečenje veličine 13 x 9 x 2 inča.
6. Pecite 30 minuta. Pustite da se smjesa malo ohladi prije nego je nasječete na prutiće.

Dovoljno za 24 porcija (1 prutić 1 porcija).

*Svaka porcija sadrži 137 kalorija, 4 grama proteina, 12 grama ugljenih hidrata, 8 grama masnoće, 180 miligrama natrija, 4 grama celuloznih vlakana.*



Recept preuzet od Nacionalnog WIC udruženja