

Missouri WIC ofrece granos integrales para las familias WIC.

*Que la mitad de los granos que consume sean integrales.
¡Hay muchas opciones!*

Opciones de granos integrales aprobados por WIC:

(Consulte la Lista WIC de Alimentos Aprobados para las opciones específicas de granos integrales)

- Cereales de granos integrales
- Pan de granos integrales o de trigo integral
- Arroz integral
- Tortillas de trigo integral
- Tortillas suaves de maíz

Coma más granos integrales:

- Para empezar su día, escoja un cereal de granos integrales como la avena
- Para un desayuno que lo deje satisfecho, prepárese pan tostado de trigo integral con crema de cacahuete
- Para los sándwiches use pan 100% de trigo integral
- Para un refrigerio llenador, coma algún cereal de granos integrales
- Prepare tacos o burritos con tortillas de trigo integral
- Agregue arroz integral a sus guisos, sopas y ensaladas
- Utilice arroz integral en las recetas de arroz
- Utilice avena o cereal de granos integrales triturado para empanizar el pollo o el pescado al horno

Encuentre granos integrales en su tienda de abarrotes. Lea la lista de ingredientes o busque el sello de de granos integrales (es posible que no lo encuentre en todos los productos de granos integrales). Busque:

- Trigo integral
- (Nombre del grano) integral
- Avena integral
- Arroz integral



Gráfico cortesía de Oldways y del Consejo de Granos Integrales, wholegrainscouncil.org



Incluir granos integrales en sus comidas es sencillo:

Desayuno:

½ taza de avena con fruta

Almuerzo:

Un sándwich con dos rebanadas de pan de trigo integral

Refrigerio:

Una tortilla de trigo integral con queso derretido y salsa

Cena:

½ taza de arroz integral

www.dhss.mo.gov/wic

Missouri
WIC



Recetas para mujeres y niños

Nuggets dorados de pollo

Aceite vegetal en aerosol

1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel

½ taza de aderezo italiano bajo en grasa o de miel y mostaza

4 tazas de bran flakes

1. Precaliente el horno a 425°F y rocíe una charola para hornear con aceite vegetal en aerosol.
2. Corte el pollo en trozos de 1 pulgada.
3. Triture el cereal y póngalo en un tazón o en una bolsa de plástico para almacenar alimentos.
4. Meta los trozos de pollo en el aderezo; después revuélquelos en el cereal a que queden bien cubiertos.
5. Colóquelos en la charola para hornear. Hornee alrededor de 10 minutos o hasta que el pollo ya no esté de color rosa en el centro.

Rinde 4 porciones.

Cada porción tiene 378 calorías, 34 gramos de proteína, 38 gramos de carbohidratos, 10 gramos de grasa, 570 miligramos de sodio y 8 gramos de fibra.

Deliciosas barras de crema de cacahuete y avena

2 tazas de avena

2 huevos

½ taza de azúcar morena

½ taza de azúcar blanca

⅓ taza de margarina

1 taza de crema de cacahuete

⅓ cucharadita de extracto de vainilla

¼ taza de leche descremada

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. En un tazón combine la avena y los huevos y revuelva.
3. En otro tazón, mezcle el azúcar morena, el azúcar blanca y la margarina.
4. Agregue la avena y los huevos a la mezcla de azúcar. Añada la crema de cacahuete, la vainilla y la leche. Revuelva con cuidado y mezcle bien.
5. Extienda la mezcla en una charola para hornear de 13 x 9 x 2 pulgadas.
6. Hornee 30 minutos. Deje que enfríe antes de cortar en barras.

Rinde 24 porciones (1 barra por porción).

Cada porción tiene 137 calorías, 4 gramos de proteína, 12 gramos de carbohidratos, 8 gramos de grasa, 180 miligramos de sodio y 4 gramos de fibra.



Recetas cortesía de la National WIC Association