

The image shows two wooden trays filled with a variety of nuts and seeds. The tray on the left contains whole walnuts, almonds, hazelnuts, and chestnuts. The tray on the right contains a mix of almonds, walnuts, and hazelnuts, some of which are cracked open to show the kernels. The background is a rustic wooden surface with more nuts scattered around.

TALLER:
MANEJO DE SEMILLAS Y GRANOS COMPLETOS

NPSS. Paola Gerónimo Pérez
NPSS. Ana Sofía Torres González

SEMILLAS Y GRANOS COMPLETOS

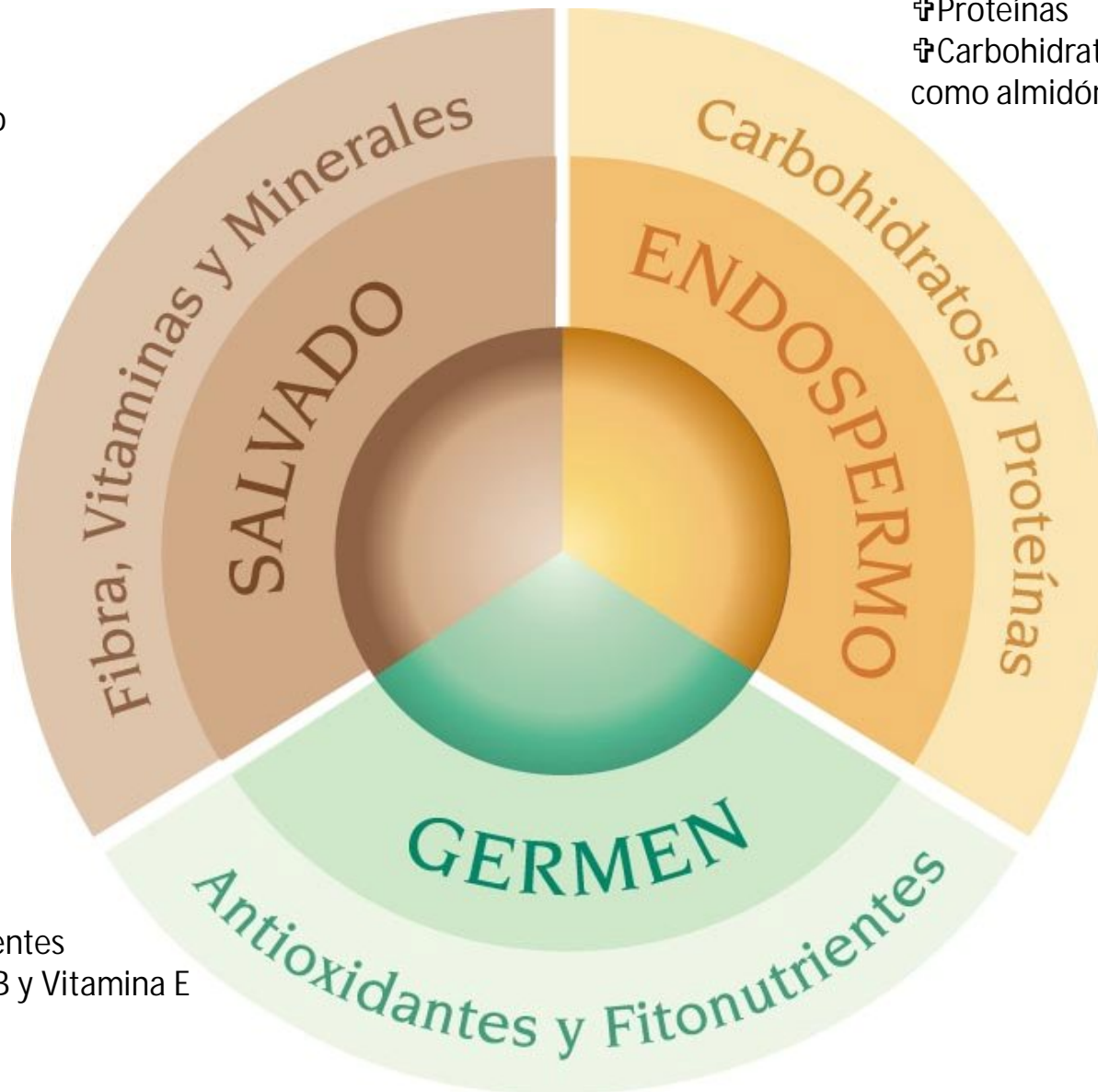
Los granos enteros son las semillas de diferentes granos (como el trigo, el maíz, el centeno, la avena, el arroz o la cebada) que conservan las tres partes que los componen. Si la semilla ha sido procesada (molida, picada, triturada y/o cocida), el producto final deberá contener aproximadamente la misma composición de nutrimentos que se encuentran en la semilla del grano original.

SALVADO:

- † Fibra dietética insoluble y soluble
- † Vitaminas del complejo B
- † Oligominerales como hierro, cobre, zinc y magnesio

ENDOSPERMO:

- † Proteínas
- † Carbohidratos complejos como almidón



GERMEN:

- † Antioxidantes y fitonutrientes
- † Vitaminas del complejo B y Vitamina E
- † Minerales
- † Proteínas
- † Grasas monoinsaturadas

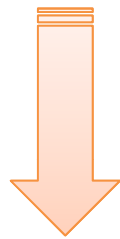


NPSS. Paola Gerónimo Pérez
NPSS. Ana Sofía Torres González



NPSS. Paola Gerónimo Pérez
NPSS. Ana Sofía Torres González

SEMILLAS



MOLINO



HARINAS



Trigo



Maíz



Avena



Almendra



TRIGO



NPSS. Paola Gerónimo Pérez
NPSS. Ana Sofía Torres González

MAÍZ



AVENA

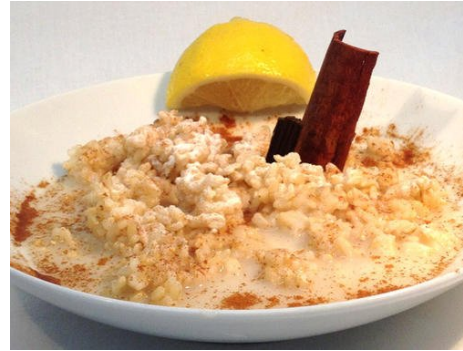


AMARANTO



NPSS. Paola Gerónimo Pérez
NPSS. Ana Sofía Torres González

ARROZ INTEGRAL



NPSS. Paola Gerónimo Pérez
NPSS. Ana Sofía Torres González

CHÍA



NPSS. Paola Gerónimo Pérez
NPSS. Ana Sofía Torres González

Mas.....



NPSS. Paola Gerónimo Pérez
NPSS. Ana Sofía Torres González



RECETAS

NPSS. Paola Gerónimo Pérez - NPSS. Ana Sofía
Torres González

ARROZ INTEGRAL

Ingredientes

- Una taza de arroz integral.
- 3 tazas de agua.
- 2 dientes de ajo.
- Sal (Marina)

Preparación

- Dejar remojando el arroz toda una noche (opcional). Este paso es muy importante porque debido a que el arroz integral conserva la cascarilla, es más difícil de cocer.
 - Poner a hervir tres tazas de agua.
 - Colar el arroz y enjuagarlo.
 - Cuando esté hirviendo el agua, agregar el arroz, los ajos y sal al gusto.
 - Permitir que dé otro hervor, reducir la flama al mínimo y tapar.
 - Dejar que se consuma el agua poco a poco y verificar que el arroz esté cocido.
- Este proceso tarda entre 30 y 45 minutos aproximadamente.



ARROZ CON LECHE

Ingredientes:

- 100 grs. de arroz integral.
- Miel o piloncillo
- 1.5 L de leche
- 1 palito de canela.
- Piel de limón.

Preparación:

1. calentar la leche con la canela y la piel de medio limón
2. En otro cazo Colocamos abundante agua y cuando comience a hervir, cocemos el arroz durante 10 minutos.
3. Pasado este tiempo escurrimos el arroz en un colador, lavamos bien con agua fría y añadimos el arroz a la leche.
4. Cocemos el arroz a fuego lento removiendo hasta que el arroz se vea en la superficie (sin necesidad de moverlo con la cuchara).
5. En ese momento añadimos miel, movemos durante un par de minutos y retiramos del fuego.
Se colocan en moldes y dejamos enfriar.



Cuscús: sémola de trigo en grano
Sémola: trigo quebrantado (quebrado)

Real Academia Española. (2001). Diccionario de la lengua española (22.a ed.). Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>

Al vapor

Ingredientes:

- 200 g Trigo Quebrado
- 2 tazas de caldo (verduras, pollo, res, cerdo, etc.)

Procedimiento:

1. En baño María colocar el trigo quebrado en una cacerola sobre una rejilla con tapa
2. Agregar sal al gusto (si es necesario)
3. Revolver frecuentemente para mejor cocción, agregando caldo según amerite
4. Retirar del fuego cuando la consistencia del trigo sea blanda.
5. Se puede agregar a cualquier comida en lugar de la pasta



Cuscús

Ingredientes:

- 500 g Trigo Quebrado
- Sal c/n
- Aceite de oliva c/n
- 1 l Agua

Procedimiento:

1. Colocar el trigo quebrado en un recipiente amplio.
2. Agregar sal y aceite de oliva.
3. Añadir el agua hirviendo y mezclar.
4. Dejar reposar durante treinta minutos y separa con las manos revolviendo



Atole de Amaranto

- Ingredientes para toda la receta
- 1/2 taza de amaranto
- 1/2 taza de harina de amaranto
- 1/2 cucharita de extracto de vainilla
- 1 pieza de canela
- 1L leche
- Miel c/s

Preparación:

1. Coloca la leche, canela y miel (al gusto) en una olla a fuego medio; lleva a ebullición moviendo constantemente. Añade vainilla.
2. Lentamente añade la harina de amaranto e integra con cuidado. Reduce el fuego y cocina hasta que espese y empiece a hervir de nuevo.
3. Retira del fuego y deshecha la canela.
4. Vacía en tazas y decora con amaranto.
5. A disfrutar!

