



# Cocinando Cereal, Arroz y Pasta

## (Cooking Cereal, Rice and Pasta)

### *Instrucciones para cocinar granos y cereales:*

1. Hierva agua.
2. Agregue el grano o cereal.
3. Cueza a fuego lento, parcialmente tapado, según el tiempo indicado a continuación o prepárelo como indica el paquete.

<b>Grano o cereal</b>	<b>Cantidad de Grano o Cereal</b>	<b>Agua*</b>	<b>Minutos cocinar</b>	<b>Rendimiento aprox.</b>
Cebada, perla	1 taza	2-2 1/2 tazas	15	3 tazas
Búlgaro	1 taza	2 tazas	15	2 1/2 tazas
Harina de maíz	1 taza	4 tazas	30	4 tazas
Crema de trigo (instantánea)	1/2 taza	2 tazas	1/2	2 tazas
Sémola (instantánea)	3/4 taza	3 tazas	5-7	3 tazas
Avena (rápida)	1 taza	2 tazas	1	2 tazas

*\* Se puede usar caldo u otro líquido en vez de agua.*

Una ración equivale 1/2 taza de cereal, arroz o pasta (cocido).

# Cocinando Cereal, Arroz y Pasta (cont.)

---

## *Instrucciones para cocinar arroz:*

1. Combine arroz y agua fría.
2. Hiérvalo. Baje el fuego y tápelo.
3. Cocine a fuego lento hasta que absorba el agua.

Para cocinar arroz en el microondas, siga las indicaciones del paquete. No le ahorra tiempo cuando se cocina arroz o pasta en el microondas.

<b>Grano o cereal</b>	<b>Cantidad de Grano o Cereal</b>	<b>Agua*</b>	<b>Minutos cocinar</b>	<b>Rendimiento aprox.</b>
Arroz, moreno	1 taza	2 tazas	40-50	3 tazas
Arroz, blanco	1 taza	2 tazas	20-30	3 tazas
Arroz (instantáneo)	1 taza	1 tazas	5	2 tazas

\* Se puede utilizar caldo u otro líquido en ves de agua.

## *Instrucciones para cocinar pasta:*

*(Lasagna, linguini, macarrón, fideos, tallarines)*

1. Ponga aproximadamente 12 tazas de agua en una cacerola.
2. Ponga a hervir el agua a fuego rápido.
3. Pese 1/2 libra de pasta y métala lentamente en el agua hirviendo.
4. Disminuya el calor a medio.
5. Cocine pasta destapada a fuego medio hasta que esté suave, aproximadamente 7 a 10 minutos.
6. Mueva la pasta suavemente una o dos veces mientras se cocina.
7. Escorra la pasta cocida pero no la enjuague.

Preparado por Gail M. Hanula, Especialista de Nutrición de Extensión. Especial agradecimiento por la revision y contribución de Angela Dewitte y Lizia Auger

Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-SP-701 noviembre 2002

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director