

Whole Wheat



Nutrition Facts:

Whole wheat is a whole grain. Whole grains contain fiber, vitamins, and minerals which provide energy and protect against many diseases.

Whole wheat is an excellent source of fiber which helps reduce blood cholesterol levels and may lower the risk of heart disease.

Whole wheat is an excellent source of thiamin and niacin. These are B vitamins which help the body release energy from protein, fat, and carbohydrates.

Shopping:

Look for the words “whole wheat” as the first ingredient in flour, pasta, bread, cereal, and crackers.

Foods labeled with the words “100% wheat”, “stone-ground wheat”, or “cracked wheat” are usually not whole wheat.

Storage:

Store whole wheat flour in the refrigerator for up to 6-8 months or in the freezer for 1-2 years.

Store whole wheat pasta in the pantry for up to 2 years.

Serving Ideas:

Use whole grain pasta when making spaghetti or macaroni and cheese.

Substitute whole wheat flour for half of the white flour in recipes.

Whole Grain Strawberry Pancakes

Ingredients

- 1 ½ cups whole wheat flour
- 3 Tablespoons sugar
- 1 teaspoon baking powder
- ½ teaspoon baking soda
- ½ teaspoon salt
- 3 eggs
- 1 container (6 ounces) low-fat vanilla yogurt
- ¾ cup water
- 3 Tablespoons canola oil
- 1 ¾ cups sliced fresh strawberries, blueberries, or raspberries

Directions

1. Wash hands with warm water and soap. Wash fresh fruit before preparing.
2. Heat griddle or 12-inch skillet over medium heat or to 375° F. Grease with canola oil or spray with nonstick cooking spray.
3. In a large bowl, mix flour, sugar, baking powder, baking soda and salt; set aside.
4. In a medium bowl, beat eggs, yogurt, water and oil with wire whisk until well blended.
5. Pour egg mixture all at once into flour mixture and stir until moistened.
6. Pour slightly less than ¼ cup of batter from cup onto hot griddle.
7. Cook pancakes 1 to 2 minutes or until bubbly on top, puffed and dry around the edges. Turn and cook other sides 1 to 2 minutes or until golden brown.
8. Top each serving with fresh berries. You could also blend the berries in a blender to make a sauce for the pancakes.

Makes 7 servings, 2 pancakes each.

Nutrition information per serving: Calories, 215; carbohydrates, 31g; protein, 7 g; total fat, 8 g; saturated fat, 1 g; trans fat, 0 g; cholesterol, 70 mg; fiber, 4 g; total sugars, 10 g; sodium, 374 mg; calcium, 67 mg; folate, 29 mcg; iron, 1 mg; percent calories from fat, 33%.

Adapted from Betty Crocker Cookbook for Women

Trigo Entero



Datos de Nutrición:

El trigo entero es un grano entero. Los granos enteros contienen de fibra, vitaminas y minerales que da energía y protege contra muchas enfermedades.

El trigo entero es una excelente fuente de fibra que ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y pudiera reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

El trigo entero es una excelente fuente de tiamina y niacina. Estas son vitaminas B que ayudan a que el cuerpo libere energía de proteínas, grasa y de carbohidratos.

Compra:

Busque las palabras "trigo entero" como primer ingrediente en la harina, pasta, pan, cereal y galletas saladas.

Los alimentos con las palabras "100% trigo", "trigo molido en piedra" o "trigo partido" en la etiqueta normalmente no son de trigo entero.

Almacenamiento:

Guarde la harina de trigo entero en el refrigerador por 6 u 8 meses o en el congelador por 1 ó 2 años.

Guarde la pasta de trigo entero en la alacena hasta por 2 años.

Ideas para servir:

Use pasta de grano entero cuando prepare espagueti o macarrón con queso.

Sustituya la harina de trigo entero por la mitad de la harina blanca en las recetas.

Panqueques de Trigo Entero sabor Fresa:

Ingredientes

- 1 ½ tazas de harina de trigo entero
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 3 huevos
- 1 envase (6 onzas) de yogur de vainilla bajo en grasa
- ¾ de taza de agua
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 ¾ tazas de fresas, moras o frambuesas frescas en rebanadas

Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave la fruta fresca antes de prepararla.
2. Caliente una plancha, comal o una sartén de unas 12 pulgadas a fuego medio hasta 375° F. Engrase con aceite de canola o rocíe con aceite en aerosol.
3. En un tazón grande, mezcle la harina, azúcar, bicarbonato de sodio, polvo de hornear y la sal; póngalo aparte.
4. En un tazón mediano, bata los huevos, yogur, agua y aceite con un batidor de mano hasta que esté bien mezclado.
5. Ponga toda la mezcla de huevos en la mezcla de harina y mezcle hasta se humedezca.
6. Vierta menos de ¼ de taza de masa de la taza en una plancha o comal caliente.
7. Cocine los panqueques de 1 a 2 minutos o hasta que aparezcan burbujas, se inflen y se sequen de las orillas. Voltéelos y cocine los otros lados de 1 a 2 minutos o hasta que se doren.
8. Ponga arriba las moras o fresas frescas antes de servir. También puede moler la fruta en una licuadora y formar una salsa para los panqueques.

7 porciones, de 2 panqueques cada una.

Información sobre nutrición por porción: 215 de Calorías, 31g de carbohidratos, 7 g de proteínas, 8 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 0 g de grasa artificial, 70 mg de colesterol, 4 g de fibra, 10 g de azúcar total, 374 mg de sodio, 67 mg de calcio, 29 mcg de ácido fólico, 1 mg de hierro y 33% de calorías de grasa.

Adaptada de Betty Crocker Cookbook for Women