



GUÍA RÁPIDA DE CEREALES Y CÓMO COCINALOS

Cocina, come y vive bio.

GUÍAS ECORGANIC

ARROZ



ARROZ BLANCO PROPIEDADES

- Las proteínas que lleva participan en la formación y reparación de los tejidos musculares, manteniendo en buen estado las uñas, pelo y piel.
- Se le considera un alimento perfecto para tratar problemas como las quemaduras, acné o sarampión.
- Contribuye a regular el sistema digestivo.
- Ayuda a mejorar la salud del sistema nervioso y del corazón.
- Cuenta con propiedades antiinflamatorias.
- Disminuye la presión arterial elevada
- Participa en el fortalecimiento de los huesos.



ARROZ INTEGRAL

PROPIEDADES

- Pérdida de peso.
- Gran fuente de fibra.
- Posee gran cantidad de antioxidantes. Ayuda a retrasar la llegada de los primeros signos del envejecimiento, así también evitarás el riesgo de sufrir futuras enfermedades como el cáncer o Alzheimer.
- Rico en minerales, como el selenio y el manganeso.
- Da energía.
- Contiene muchas vitaminas, ya que el arroz integral posee y aporta al organismo todas aquellas vitaminas que necesita y son esenciales para la salud.
- Depura.

COCCIÓN

2 medidas y media de agua por 1 medida de arroz, **45 minutos**. Los 10' primeros a fuego fuerte y luego bajo. Para los que lo cocinan por primera vez, recomendamos poner a remojo toda la noche para hidratarlo bien. Utilizar un trocito de alga kombu en la cocción.



ARROZ SALVAJE, NEGRO O ROJO

PROPIEDADES

- Bajo índice glucémico: regula y controla los niveles de azúcar en la sangre. Va perfecto para las personas diabéticas
- Contiene antioxidantes: Al ser rico en antioxidantes gracias a la cantidad de minerales que lleva, como el hierro o el manganeso, actúa como antioxidante y nos protege de los radicales libres.
- Más minerales: Además de hierro, el arroz rojo también presenta zinc, un mineral que ayuda, en gran manera, a acelerar la cicatrización de heridas y a aumentar las defensas del cuerpo.
- Mucha Fibra
- Vitamina B6: permite el buen funcionamiento de las células

COCCIÓN

3 medidas y media de agua por 1 medida de arroz. Entre 45 y 50 minutos, dependiendo de la dureza del agua.



ARROZ INTEGRAL

PROPIEDADES

- Pérdida de peso.
- Gran fuente de fibra.
- Posee gran cantidad de antioxidantes. Ayuda a retrasar la llegada de los primeros signos del envejecimiento, así también evitarás el riesgo de sufrir futuras enfermedades como el cáncer o Alzheimer.
- Rico en minerales, como el selenio y el manganeso.
- Da energía.
- Contiene muchas vitaminas, ya que el arroz integral posee y aporta al organismo todas aquellas vitaminas que necesita y son esenciales para la salud.
- Depura.

COCCIÓN

2 medidas y media de agua por 1 medida de arroz, **45 minutos**. Los 10' primeros a fuego fuerte y luego bajo. Para los que lo cocinan por primera vez, recomendamos poner a remojo toda la noche para hidratarlo bien. Utilizar un trocito de alga kombu en la cocción.



ARROZ INTEGRAL

PROPIEDADES

- Pérdida de peso.
- Gran fuente de fibra.
- Posee gran cantidad de antioxidantes. Ayuda a retrasar la llegada de los primeros signos del envejecimiento, así también evitarás el riesgo de sufrir futuras enfermedades como el cáncer o alzheimer.
- Rico en minerales, como el selenio y el manganeso.
- Da energía.
- Contiene muchas vitaminas, ya que El arroz integral posee y aporta al organismo todas aquellas vitaminas que necesita y son esenciales para la salud.
- Depura.

COCCIÓN

2 medidas y media de agua por 1 medida de arroz, **45 minutos**. Los 10' primeros a fuego fuerte y luego bajo. Para los que lo cocinan por primera vez, recomendamos poner a remojo toda la noche para hidratarlo bien. Utilizar un trocito de alga kombu en la cocción.



AMARANTO



PROPIEDADES

- Proteínas muy completas
- Energía sana sin gluten
- Índice glucémico bajo: también lo pueden tomar los diabéticos.
- Más fibra que en otros cereales
- Rico en minerales: el amaranto es rico en minerales y oligoelementos, lo que lo hace muy reconstituyente.
- Campeón en escualeno, una sustancia grasa antioxidante con efectos protectores sobre la piel, el sistema circulatorio y los intestinos.
- Amigo del corazón: regula los niveles de colesterol sanguíneo impidiendo la reabsorción del colesterol que produce la bilis.
- Huesos más fuertes: la combinación de calcio, magnesio y fósforo fortalece el sistema óseo y contribuye a proteger frente a la osteoporosis.

COCCIÓN

2 medidas de agua por 1 medida de cereal, **20 minutos**.

También se puede cocinar en dulce con bebida vegetal para obtener unas natillas o puding, o incorporado en de galletas, tortitas, barritas.



BULGUR



PROPIEDADES

- Riqueza en almidón: lo que lo convierte en un alimento interesante para deportistas.
- Fácil digestión: fácil digestibilidad.
- Bajo contenido en grasas: es interesante su consumo en dietas de adelgazamiento.
- Útil para el colesterol: debido a su bajo contenido graso
- Alto contenido en antioxidantes: mejora el funcionamiento del sistema inmunológico

COCCIÓN

2 medidas y media de agua por 1 medida de cereal, 15 minutos



CEBADA

PROPIEDADES

- La cebada posee vitaminas del grupo B, ácido fólico, colina y vitamina K, es buena fuente de potasio, magnesio y fósforo pero su mayor virtud es la riqueza en oligoelementos.
- Contiene sustancias inhibidoras (tocotirenoles) que bloquean la producción hepática de colesterol malo
- En el germen posee una sustancia (hordeina) que actúa como antiséptico intestinal.
- Contribuye a la eliminación del estreñimiento por la fibra soluble.
- Emoliente, reconstituyente, digestivo, diurético, desintoxicante, tónico, antiinflamatorio, laxante, alcalinizante y antiséptico.
- Alimento ideal para estados carenciales de nutrientes y para el proceso de crecimiento.
- El selenio se encuentra en la cebada en cantidades, lo cual favorece la elasticidad de la piel y la protege de los daños causados por los radicales libres.

COCCIÓN

3 medidas y media de agua por 1 medida de cereal, 1 hora y 15



COUS-COUS

PROPIEDADES

- Protege el sistema inmunológico: debido a sus cualidades antioxidantes
- Fortalece la musculatura: para el desarrollo de masa muscular
- Contribuye a una buena digestión: contiene casi el 10% de la ingesta de fibra diaria.
- Previene el cancer: el selenio que contiene es un catalizador de las rutas metabólicas que conducen a la protección de ciertos tipos de cáncer.
- Protege la salud cardiovascular.
- Buena fuente de vitamina B.
- Buen antioxidante y antibacteriano.

COCCIÓN

1 medida de agua por 1 de cereal. Hervir el agua, retirar cazo del fuego, añadir el cereal, remover ligeramente, tapar y dejar reposar entre 5-7 minutos cuando todo el agua se haya absorbido soltar suavemente con un tenedor.



MIJO



PROPIEDADES

- Fuente de vitaminas: es una gran fuente de vitaminas, sobre todo las del grupo B: vitamina B1 (necesaria para mantener una buena actividad mental y combatir el cansancio), vitamina B9 o ácido fólico, la vitamina B6 (favorece el sistema nervioso e inmune) y vitamina B2 (estimula la regeneración de tejidos).
- Alimento alcalino: es un alimento alcalino, por lo que equilibra el pH y compensa los efectos nocivos de una dieta desequilibrada.
- Rico en fibra: por lo que ayuda a regular casos de estreñimiento, colesterol, glucosa, y triglicéridos.
- Alto contenido en fósforo y magnesio: imprescindible para el desarrollo de los huesos y el rendimiento cerebral, y el magnesio, que recupera los músculos y favorece el sistema nervioso.
- Aporta ácidos grasos: hierro, zinc, yodo y vitamina E.
- Gran aliado en el mundo de la belleza natural: gracias a su contenido en nutrientes como el silicio y los aminoácidos azufrados, fundamentales para el mantenimiento de la estructura del cabello

COCCIÓN

2 medidas y media de agua por 1 medida de mijo, 45 minutos.



SÉMOLA DE MAÍZ



PROPIEDADES

- Es un cereal sin gluten, por lo que resulta ideal para personas celíacas o con intolerancia al gluten.
- Contiene betacaroteno, un antioxidante muy valorado.
- Aporta magnesio a nuestra dieta.
- Es muy rico en vitaminas del grupo B.
- Es un alimento muy saciante, rico en fibra soluble.

COCCIÓN

1 medida y media de agua por 1 de sémola, **25 minutos**.

Hay dos tipos, una instantánea que se cuece al momento y otra normal.



TRIGO SARRACENO



PROPIEDADES

- Su proteína es completa y de alto valor biológico. Contiene los aminoácidos esenciales y, en concreto, el aminoácido que le falta al resto de cereales: la lisina.
- No contiene gluten.
- Es muy rico en fibra, por lo tanto se recomienda a personas que quieren bajar de peso.
- Tiene propiedades antiinflamatorias y antibacterianas. Además, resulta relevante destacar su contenido en un antioxidante llamado rutina, que es un flavonoide con altas propiedades beneficiosas como la antiinflamatoria.
- Muy rico en vitaminas y minerales. A nivel nutricional podemos considerarlo muy rico en vitaminas como la E, B1, B2, B6 y B9, y minerales como el potasio, fósforo, calcio, azufre, zinc y selenio.

COCCIÓN

2 medidas de agua por 1 medida de trigo, 15 - 20 minutos



QUINOA



PROPIEDADES

- Posee un alto nivel de proteínas, puede contener hasta un 23%.
- Está compuesta por: minerales (calcio, hierro, magnesio), vitaminas (C, E, B1, B2 y niacina) y fósforo.
- Es rica en aminoácidos: que influyen en el desarrollo cerebral.
- Su contenido en grasa es rico en Omega 6.
- Es una importante fuente de fibra soluble e insoluble.
- Tiene un índice glucémico muy bajo.
- Ayuda a reducir las migrañas y es un anti-estrés natural, actuando como relajante.

COCCIÓN

2 medidas de agua por 1 medida de quinoa, 15 minutos..

