



































# cocinando cereales integrales...¡haz salut!

*Cocina tu vida*  
Ruth Magan

TIPO DE CEREAL	CEREAL CANTIDAD 	AGUA CANTIDAD 	REMOJO	COCCIÓN 
amaranto			no	20 minutos
arroz basmati integral			no	35 minutos 
arroz redondo integral			no	45 minutos 
arroz salvaje			no	50 minutos
bulgur			no	20 minutos 
avena en copos			no	5 minutos
avena en grano			2 -3 horas	60-70 minutos 
cuscuta integral			no	escaldado tapado
mijo			no	20 minutos
cebada			8 horas / la noche	45 minutos 
polenta			no	10 minutos
quinoa			no	15 minutos
trigo sarraceno			no	30 minutos



son cereales que quedan bien cocinados con olla a presión y quedan más digestivos en caso de dificultad