

# Cómo cocinar los cereales en grano



**CANTIDAD DE CEREAL**



**REMOJO PREVIO**



**CANTIDAD DE LÍQUIDO**



**TIEMPO DE COCCIÓN**

1 vasito de AMARANTO	NO	2 vasitos	7-10 min.
1 vasito de ARROZ BLANCO	NO	2 vasitos	20 min.
1 vasito de ARROZ INTEGRAL	SÍ	2 vasitos	45 min.
1 vasito de ARROZ SALVAJE, ROJO O NEGRO	SÍ	3 y 1/2 vasitos	1 h. o más
1 vasito de AVENA	SÍ	4 vasitos	1 h. 30 min.
1 vasito de CANIHUA	NO	2 vasitos	25 min.
1 vasito de CEBADA PERLADA	SÍ	3-4 vasitos	1 h. 15 min.
1 vasito de CENTENO	SÍ	4 vasitos	1 h. 30 min.
1 vasito de ESPELTA	SÍ	4 vasitos	1 h. 30 min.
1 vasito de FONIO	NO	2 vasitos	5 min.
1 vasito de MIJO PELADO	NO	3 vasitos	45 min.
1 vasito de QUINOA	NO	2 vasitos	15 min.
1 vasito de TEFF	NO	2 vasitos	1 h.
1 vasito de TRIGO	SÍ	4 vasitos	1 h. 30 min.
1 vasito de TRIGO SARRACENO	NO	2 vasitos	15 min.

Es necesario lavar los cereales en grano siempre antes de cocerlos o ponerlos en remojo. Los tiempos de cocción de esta tabla son aproximados. Están calculados usando para cocinar una olla convencional. Si se emplea una olla a presión, el tiempo se reducirá a 1/3 aproximadamente.

La medida que hemos usado (1 vaso pequeño) equivale a una ración (para 1 persona).

Estas indicaciones son para la presentación en grano de los cereales, no para los copos de cereales ni para los cereales hinchados.

Más información interesante en [www.elgranero.com](http://www.elgranero.com)