

# Cómo cocinar los copos de cereales



## TIPO DE CEREAL EN COPOS



CONSUMIR DIRECTAMENTE AÑADIDOS A BEBIDAS VEGETALES, ZUMOS O YOGUR



CONSUMIR COCIDOS DURANTE 5-10 MINUTOS EN BEBIDA VEGETAL, SOPAS O CALDOS

TIPO DE CEREAL EN COPOS	CONSUMIR DIRECTAMENTE AÑADIDOS A BEBIDAS VEGETALES, ZUMOS O YOGUR	CONSUMIR COCIDOS DURANTE 5-10 MINUTOS EN BEBIDA VEGETAL, SOPAS O CALDOS
Copos de 5 CEREALES	✓	
Copos de AMARANTO		✓
Copos de ARROZ INTEGRAL		✓
Copos de AVENA INTEGRAL		✓
Copos de AVENA INTEGRAL SUAVE *	✓	
Copos de CEBADA *	✓	
Copos de CENTENO *	✓	
Copos de ESPELTA INTEGRAL *	✓	
Copos de MAÍZ TOSTADO	✓	
Copos de MAÍZ TOSTADO CON AGAVE	✓	
Copos de MAÍZ TOSTADO EXTRA	✓	
Copos de MIJO		✓
Copos de QUINOA *	✓	
Copos de SALVADO DE TRIGO	✓	
Copos de TEFF		✓
Copos de TRIGO SARRACENO		✓

Los copos de cereales marcados con un asterisco verde (\*) pueden también consumirse cocidos de forma breve, durante 1-5 minutos en bebidas vegetales (de soja, de avena, de almendra, etc.) o caldos. De esta forma, los copos quedarán blandos en lugar de crujientes y serán más digestivos, aunque no hay ningún problema en consumirlos añadidos a líquidos o yogures directamente.

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