



## Pan integral

### 3 CONSEJOS DE PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- El pan integral se puede usar para tostadas, sándwiches y más.
- Seleccione versiones integrales de todos los panificados que compra, como bagels, rollos, waffles y tortillas.
- También puede usar pan integral en recetas de comidas como pastel de carne, albóndigas y pollo empanado.

### 2 CONSEJOS PARA COMPRAR Y GUARDAR

- En la tienda busque pan que diga “100% integral” o “100% granos integrales”. Si no está seguro, lea la lista de ingredientes; el primer ingrediente debe ser “harina integral”, no “harina de trigo” o “harina de trigo enriquecida”.
- El pan dura 5-7 días a temperatura ambiente. Si compra pan integral al por mayor, puede congelarlo en una bolsa apta para el freezer. Sin embargo, es mejor no congelar el pan, ya que puede hacer que se seque.
- Si ve moho en el pan, deseche toda la hogaza.

### 1 DATOS NUTRICIONALES

- El pan integral es una fuente de fibra dietaria, varias vitaminas B y minerales. La vitamina B ayuda al cuerpo a convertir alimento en energía.

**Go!**

Escanee el código QR para saber más.



*El USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Para más información sobre SNAP y cómo solicitarlo, llame al 832-369-9390.*