

미주리주 WIC는 WIC 가족을 위해 전곡을 제공합니다.



곡물의 절반은 전곡으로 바꾸십시오.
여러가지 중에서 선택할 수 있습니다!

WIC에서 승인한 전곡 식품:

(구체적인 전곡 식품에 대해서는 WIC 승인 식품 목록을 참조하십시오)

- 전곡 시리얼
- 전곡 또는 통밀 빵
- 현미
- 통밀 토티야
- 소프트 콘 토티야

식사에 전곡을 포함하는 것은 간단합니다:

조반:

과일로 덮은 1/2컵의 오트밀

점심식사:

두 조각의 통밀 빵으로 만든 샌드위치

간식:

녹인 치즈와 살사를 곁들인 통밀 토티야

저녁식사:

1/2컵의 현미

전곡을 더 많이 섭취하십시오:

- 하루의 첫 음식으로 오트밀과 같은 전곡 시리얼을 선택하십시오
- 만족스러운 조반을 위해 피너 버터를 바른 통밀 토스트를 만드십시오
- 샌드위치용으로 100% 통밀 빵을 사용하십시오
- 간식으로 전곡 시리얼을 드십시오
- 통밀 토티야로 타코나 버리토를 만드십시오
- 캐서롤, 수프 및 샐러드에 현미를 추가하십시오
- 쌀을 필요로 하는 조리법에 현미를 사용하십시오
- 치킨이나 생선 구이용의 빵가루로 납작 귀리나 분쇄한 전곡 시리얼을 사용하십시오

식품점에서 전곡을 찾으십시오. 재료 목록을 읽거나 전곡 스탬프(모든 전곡 식품에 있지 않을 수도 있음)를 찾으십시오. 찾아야 할 사항:

- 통밀
- 전곡 (곡물 이름)
- 통 귀리 또는 오트밀
- 현미



그래픽은 Oldways and the Whole Grains Council, wholegrainscouncil.org에서 제공

여성 및 어린이를 위한 조리법

골든 치킨 너켓

- 들어붙지 않게하는 야채유 스프레이
- 1 파운드의 뼈와 껍질이 없는 닭 가슴살
- ½ 컵의 저지방 이탈리아식 또는 허니 머스타드 드레싱
- 4 컵의 브랜 플레이크

- 오븐을 425°F로 가열하고 야채유 스프레이를 베이킹 시트에 뿌리십시오.
- 치킨을 1인치 크기 조각으로 자르십시오.
- 시리얼을 부셔서 사발이나 플라스틱 음식 보관 백에 담으십시오.
- 치킨 조각을 드레싱에 담근 후에 시리얼에서 굴려서 잘 입혀지게 하십시오.
- 베이킹 시트 위에 놓으십시오. 약 10분간 또는 치킨의 중앙에서 더 이상 핑크빛이 나지 않을 때까지 구으십시오.

4인분을 만드십시오.

1인분은 378 칼로리, 34 그램의 단백질, 38 그램의 탄수화물, 10 그램의 지방, 570 밀리그램의 나트륨, 8 그램의 섬유질을 제공합니다.

맛있는 오트밀 땅콩 버터 바

- 2 컵의 오트밀
- 2 개의 계란
- ½ 컵의 누런 설탕
- ½ 컵의 흰 설탕
- ⅓ 컵의 마가린
- 1 컵의 땅콩 버터
- ⅓ 티스푼의 바닐라 추출물
- ¼ 컵의 무지방 우유

- 오븐을 400°F로 예열하십시오.
- 오트밀과 계란을 사발에 넣고 섞으십시오.
- 다른 사발에, 누런 설탕, 흰 설탕 및 마가린을 혼합하십시오.
- 오트밀과 계란을 설탕 혼합물에 추가하십시오. 땅콩 버터, 바닐라 및 우유를 추가하십시오. 가볍게 휘저어 잘 혼합하십시오.
- 혼합 재료를 기름을 바른 13 x 9 x 2 인치 베이킹 팬에 펼치십시오.
- 30분간 구으십시오. 바로 자르기 전에 약간 식히십시오.

24인분을 만드십시오 (1인당 1개의 바).

1인분은 137 칼로리, 4 그램의 단백질, 12 그램의 탄수화물, 8 그램의 지방, 180 밀리그램의 나트륨, 4 그램의 섬유질을 제공합니다.

미주리주

WIC



National WIC Association 제공 조리법