

# Granos integrales - más información

## Opciones de granos integrales:



**100% pan integral:**  
16 oz o 24 oz

○



**Arroz integral:**

- 16 oz (regular)
- 14oz (solo instantáneo)

○



**Tortillas:**

- 16 oz integrales
- 16 oz maíz

○



**100% pasta integral:**  
16 oz

Hay muchas combinaciones y diferentes formas en que puede usar sus beneficios de granos integrales. Aquí hay unos ejemplos:

16 oz granos integrales	32 oz granos integrales	48 oz granos integrales	64 oz granos integrales	80 oz granos integrales	96 oz granos integrales
<b>1:</b> pan de tamaño 16 oz, arroz, tortillas, o pasta	<b>2:</b> pan de tamaño 16 oz, arroz, tortillas, o pasta	<b>3:</b> pan de tamaño 16 oz, arroz, tortillas, o pasta	<b>4:</b> pan de tamaño 16 oz, arroz, tortillas, o pasta	<b>5:</b> pan de tamaño 16 oz, arroz, tortillas, o pasta	<b>6:</b> pan de tamaño 16 oz, arroz, tortillas, o pasta
*no hay suficientes beneficios para comprar un pan de tamaño 24 oz	Mezclar y combinar <b>escoja 2:</b> pan de tamaño 16 oz, arroz, tortillas, o pasta	Mezclar y combinar <b>escoja 3:</b> pan de tamaño 16 oz, arroz, tortillas, o pasta	Mezclar y combinar <b>escoja 4:</b> pan de tamaño 16 oz, arroz, tortillas, o pasta	Mezclar y combinar <b>escoja 5:</b> pan de tamaño 16 oz, arroz, tortillas, o pasta	Mezclar y combinar <b>escoja 6:</b> pan de tamaño 16 oz, arroz, tortillas, o pasta
	1 pan de tamaño 24 oz *tendrá 8 oz de granos integrales que no puede usar	2 pan de tamaño 24 oz	2 pan de tamaño 24 oz + 1 pan de tamaño 16 oz, arroz, tortillas, o pasta	2 pan de tamaño 24 oz + 2 pan de tamaño 16 oz, arroz, tortillas, o pasta	4 pan de tamaño 24 oz or 2 pan de tamaño 24 oz + 3 pan de tamaño 16 oz, arroz, tortillas, o pasta

**Precaución:** Cuando compra un pan de tamaño 24 onzas, es posible que tenga 8 onzas de granos integrales que no puede usar.