



MANERAS SALUDABLES ARROZ INTEGRAL



Consejos!

¡Haga que la mitad de sus granos sean integrales!

- En una cacerola, ponga a hervir 1 taza de arroz integral, 2 1/2 tazas de agua y 1/4 de cucharadita de sal. Reduzca el fuego a bajo y la cubierta. Cocine durante 35-45 minutos, hasta que el agua se absorba. ¡Esponja con un tenedor solo al final!
- Consejo: cocine más arroz integral y guárdelo en el refrigerador para usarlo en varias recetas.

RECETAS

Arroz y Frijoles

Ingredientes:

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1 cucharada de aceite | 1/2 cucharadita de ajo en polvo |
| 1 cebolla picada (o 1/2 cucharadita de cebolla en polvo) | 1 cucharadita de ajo en polvo |
| 1 lata (15 oz) de frijoles (de cualquier tipo), sin escurrir | 1 taza de arroz integral |
| 1 lata (14.5 oz) de frijoles (de cualquier tipo), sin escurrir | 2 tazas de agua |

Direcciones:

1. En una cacerola, caliente el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla a la sartén y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que esté tierna, aproximadamente 5 minutos. Omita este paso si usa cebolla en polvo.
2. Agregue frijoles, tomates, ajo en polvo y especias (si se usan). Si usa cebolla en polvo, agréguela ahora.
3. Ponga a hervir la olla; agregue el arroz y el agua, cubra, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 25-35 minutos o hasta que el arroz esté bien cocido. Sirva caliente.

Tazon de Arroz para el Desayuno

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa | 2 cucharadas de mantequilla de maní |
| 2 cucharadas de jarabe de arce, miel o azúcar | 1 manzana mediana, en cubitos (u otra fruta cortada) |
| 1/4 taza de arándanos secos o pasas | 2 tazas de arroz integral cocido |
| 1/2 cucharadita de canela | 1/2 cucharadita de vainilla (opcional) |

Direcciones:

Estufa: En una cacerola, combine la leche, el jarabe de arce / miel / azúcar, mantequilla de maní, arándanos / pasas, manzana y vainilla (si se usa). Revolviendo de vez en cuando, lleve la mezcla a ebullición. Cocine por 5 minutos o hasta que la manzana se ablande. Agregue arroz integral y canela. Cocine por otros 5 minutos. Sirva caliente.

Microondas: En un recipiente apto para microondas, mezcle la leche, el jarabe de arce / miel / azúcar, la mantequilla de maní y la vainilla (si se usa). Agregue los arándanos / pasas y la manzana; cocine a fuego alto durante 1-2 minutos, revolviendo a la mitad. Agregue el arroz integral y la canela y cocine por 2 minutos más, o hasta que el arroz esté bien caliente.

Cazuela de Arroz Facil

Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| 2 tazas de arroz integral cocido | 1-2 cucharaditas de hierbas / especias secas (opcional) |
| 1 taza de cobertura de queso rallado (opcional) | Sal y pimienta al gusto |
| 1 1/2 tazas de frijoles o carne / pollo / mariscos cocidos | 2 tazas de vegetales frescos, congelados o enlatados de su elección |
| 1 lata (16 oz) de tomates cortados en cubitos O 1 lata (10 oz) de crema de champiñones / sopa de pollo + 1/2 taza de leche. | |

Direcciones:

1. Horno precalentado a 350 grados.
2. Combine los ingredientes en una cazuela engrasada. Cubra con queso, si lo usa.
3. Hornee por 20 a 25 minutos o en el microondas al 50% de potencia durante 15 a 30 minutos, revuelva cuando sea necesario.
4. Sirva caliente.



HAZLO UNA RECETAS



Sartén Mexicana

Ingredientes:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1 libra de carne magra de pavo o carne molida | 1 cucharada de chile en polvo |
| 1 cebolla picada | 1 cucharadita de comino |
| 1 pimiento, picado | 1/2 cucharadita de ajo en polvo |
| 1 (15 oz) lata de frijoles negros / pintos, escurridos y enjuagados | 1/2 cucharadita de orégano (opcional) |
| 1 lata (15 oz) de maíz en grano entero, escurrido y enjuagado | 1/2 cucharadita de sal |
| 1 lata (15 oz) de tomates cortados en cubitos o 1 frasco (16 oz) de salsa | 1/2 cucharadita de pimienta |
| 2 tazas de arroz integral cocido | 1/2 taza de agua |

Direcciones:

1. En una sartén grande a fuego medio, cocine la carne molida, revolviendo con frecuencia, hasta que se dore. Agregue la pimienta y la cebolla; cocine hasta que la carne esté completamente cocida y las verduras estén blandas.
2. Agregue los condimentos, los tomates / salsa, los frijoles, el maíz y el agua. Cocine hasta que la mezcla comience a burbujear. Reduzca el fuego a bajo y cocine por 5 minutos. Agregue el arroz cocido y revuelva para combinar. Sirva caliente.

Ensalada de Arroz Integral y Naranja

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 2 tazas de arroz integral cocido | 2 cucharadas de jugo de mandarina |
| 1 taza de mandarinas, escurridas (ahorre jugo) | 1 cucharada de aceite |
| 1/4 tazas de cebolla finamente picada | 1 cucharada de vinagre |
| 1 lata (15 oz) de frijoles (de cualquier tipo), escurridos y enjuagados | 1/4 cucharadita de pimienta negra molida |
| 1 taza de arándanos secos | 1/2 cucharadita de sal |

Direcciones:

1. En un tazón grande, mezcle el arroz, las mandarinas, los frijoles escurridos, la cebolla y los arándanos.
2. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de mandarina, el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada, mezcle bien. Deje reposar a temperatura ambiente para que los sabores se combinen.

Arroz Frito con Pollo y Verduras

Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| 1 cucharada de aceite + 1 cucharadita de aceite (opcional) | 1 cebolla picada |
| 2 dientes de ajo picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo) | 1 1/2 tazas de pollo cocido o 2 latas (5 oz) de pollo, escurridas |
| 1 cucharadita de jengibre rallado (o 1/4 cucharadita de jengibre en polvo) | 1 lata (15 oz) de guisantes, escurridos y enjuagados |
| 1 (15 oz) zanahorias enlatadas, escurridas y enjuagadas | 4 tazas de arroz integral cocido |
| 4 cucharadas de salsa de soja baja en sodio | 2-4 huevos, batidos ligeramente (opcional) |

Direcciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que esté suave, aproximadamente 5 minutos.
2. Agregue el ajo, el jengibre, el pollo y las zanahorias. Cocine durante 2-3 minutos, revolviendo constantemente, hasta que esté fragante.
3. Agregue el arroz y los guisantes enlatados y rocíe con la salsa de soja. Revuelva para combinar y calentar.
4. Si agrega huevos, empuje el arroz a un lado de la sartén y agregue 1 cucharadita de aceite. Use una espátula para revolver ligeramente el huevo. Mezcle el huevo con el arroz. Sirva caliente.

Pudin de Arroz Integral y Plátano

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 1 taza de arroz integral cocido | 1 plátano mediano, triturado |
| 1 taza de leche baja en grasa o descremada | 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional) |
| 1 cucharada de jarabe de arce o azúcar morena | 1/2 cucharadita de canela |
| Una pizca de sal | 1/4 taza de arándanos secos o pasas |

Direcciones:

1. Combine el arroz, la leche, el jarabe de arce / azúcar morena, la sal, la canela y la vainilla (si se usa) en una cacerola mediana. Llevar a ebullición a fuego medio-alto. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que espese un poco, aproximadamente 5-10 minutos. Transfiera la mezcla de arroz a un tazón mediano y deje enfriar.
2. Agregue el plátano, cubra con arándanos o pasas. Sirva tibio o frío.