

ARROZ INTEGRAL

Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- ¿Sabías que arroz blanco empieza como arroz integral? Arroz integral es un grano entero porque todavía tiene la capa exterior (¡que tiene muchos nutrientes y fibra!).
- Arroz integral es más masticable que arroz blanco y tiene un suave sabor de nueces.
- Comparado con arroz blanco, arroz integral contiene 4-5 veces más fibra, que es necesario para la salud digestiva.
- 1 taza de arroz integral cocinado contiene:
 - 15% de su valor diario recomendado de vitamina B6 para apoyar su metabolismo y sistema inmune
 - 21% de su valor diario recomendado de magnesio para desallorar sus huesos y regular la presión arterial y también el azúcar en la sangre



PREPARAR

Porque tiene una capa exterior, arroz integral se necesita cocinar por más tiempo que arroz blanco.

Para preparar arroz integral perfecto:

1. En una olla con una tapa, hierva 2 tazas de agua por cada taza de arroz.
2. Después de hervir, agregue arroz integral y cubre con la tapa. Baje el fuego a bajo.
3. Cocine a fuego lento por 45 minutos. Apague el fuego y deja a cocinar 15 minutos más en la olla. No quite la capa durante este tiempo.
4. Quite la capa, Revuelva el arroz con un tenedor. ¡Buen provecho!

Prueba arroz integral:

- *Sustituido* por arroz blanco en platos clásicos como frijoles y arroz, salteados, o arroz frito
- *Agregado* a sopas o ensaladas por más fibra y nutrientes
- *Sazonado* y servido como un acompañamiento saludable con su proteína favorita

GUARDAR

- Arroz integral que no está cocinado se puede guardar a la temperatura ambiente por 6 meses.
- Arroz integral cocinado se puede guardar en el refrigerador por 4-6 días.
- Después de cocinar, arroz también se puede guardar en el congelador y luego recalentar en el microondas cuando esté listo para usarlo.