

Recetas con Arroz Integral



Comparación de arroz integral y arroz blanco

- El arroz integral es un grano integral que contiene el salvado y el germen. Es alto en nutrientes.
- Las calorías y los carbohidratos del arroz blanco contienen muy pocos nutrientes.
- El arroz integral contiene más fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales que el arroz blanco.
- El arroz integral ayuda a reducir la cantidad de grasa en la sangre. Puede reducir la presión arterial y la inflamación.
- El arroz integral puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre. El arroz blanco puede aumentar el riesgo de diabetes tipo 2.
- El arroz integral puede ayudar a aumentar los niveles de antioxidantes y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y obesidad.

Cómo cocinar arroz integral

- Enjuague el arroz en agua fría para eliminar el exceso de almidón.
- Mida 1 taza de arroz integral con 2 tazas de agua en una cacerola mediana. Agregue 1 cucharada de aceite de oliva.
- Llevar a ebullición, reducir el fuego. Tape y cocine a fuego lento durante 40-45 minutos, o hasta que el arroz esté tierno.
- Apague el fuego y deje reposar la olla tapada durante 10 minutos. Retire la tapa y esponje el arroz con un tenedor.

Desayuno Arroz Con Leche

Necesitará:

1 ½ tazas de arroz integral **COCIDO**; frío

½ a 1 cucharadita de canela molida

½ plátano; rebanado

¾ a 1 taza de leche; cualquier tipo

2 cucharadas de miel

1 cucharada de mantequilla

½ puré de plátano

guarniciones; frutas secas, nueces, bayas

Instrucciones:

- En una cacerola pequeña, combine el arroz, la leche, la mantequilla y la canela.
- Llevar a fuego lento suave, revolviendo ocasionalmente. Revuelva el 1/2 puré de plátano y la miel.
- Cocine alrededor de 1 minuto para espesar. Divida la mezcla entre dos tazones.
- Cubra con su elección de guarniciones y las rodajas de plátano restantes.

Arroz Integral Con Espinacas

Necesitará:

3 tazas de arroz integral **COCIDO**

1 cebolla pequeña, finamente picada

2 ½ tazas de caldo de pollo o vegetal bajo en sodio

¼ taza de queso parmesano rallado; más extra por servir

1 cucharada de aceite de oliva

2 dientes de ajo, picados

1 cucharada de tomillo fresco picado

¼ cucharadita de pimienta negra

½ cucharadita sal

1 (8 oz) de espinacas, pollo cocido picado en trozos grandes o la carne de su elección; opcional

Instrucciones:

- Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y saltee de 5 a 6 minutos, hasta que se ablande.
- Agregue el ajo y saltee otros 30 segundos. Agregue el arroz cocido, el tomillo, la sal y la pimienta.
- Revuelva para cubrir el arroz con los aceites. Agregue el caldo de pollo o vegetales y lleva a ebullición.
- Tape y baje el fuego a medio bajo. Cocine hasta que el líquido se absorba y el arroz esté completamente cocido.
- Agregue la carne cocida de su elección; opcional. Agregue las espinacas frescas picadas encima del arroz.
- Cubra y deje reposar durante 5 minutos fuera del fuego.
- Revuelva las espinacas en el arroz y agregue el queso parmesano. Pruebe y ajuste la sazón. Servir caliente.

Ensalada de frutas con arroz integral

Necesitará:

3 tazas de arroz integral **COCIDO**

½ taza de arándanos secos

½ taza de apio picado

1 lata (15 oz) de mandarinas (escurridas) o 2 naranjas peladas y cortadas en trozos

2 cebollas verdes, picadas (use el extremo verde leche de la cebolla)

¼ taza de perejil picado

Aderezo: ¼ taza de aceite, 2 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharadita de azúcar, ¼ cucharadita de canela, sal al gusto

Instrucciones:

Licuar los ingredientes de la ensalada. Agregue el aderezo y mezcle suavemente. Agregue sal al gusto.

Arroz y Frijoles Abundantes

Necesitará:

1 ½ tazas de arroz integral **COCIDO**

1 lata (15 oz) de maíz en grano entero, enjuagado

1 libra de carne molida magra

1 lata (15 oz) de frijoles negros, enjuagados y escurridos

1 lata (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos con chiles verdes, sin escurrir

½ cucharadita de chile en polvo

sal al gusto

Instrucciones:

- En una cacerola grande, cocine la carne de res a fuego medio hasta que ya no esté rosada; drenar.
- Agregue los frijoles, los tomates, el maíz, el agua, el chile en polvo y la sal. Llevar a ebullición. Agregue el arroz; volver a hervir.

- Reduzca el calor. Tape y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Alejar del calor; déjalo reposar, tapado, durante 5 minutos.
- Cubra con Pepper Jack rallado u otro queso de su elección. Sirva con tortillas de harina o papas fritas de su elección.

Arroz integral frito con cerdo

Necesitará:

6 tazas de arroz integral **COCIDO**

½ taza de cebolla picada

1 (24 oz) de carne de cerdo enlatada o 4 chuletas de cerdo cortadas en trozos

2 dientes de ajo picados

4 cebollas verdes, picadas

2 cucharadas de aceite vegetal

3 cucharadas de salsa de soja

Instrucciones:

- Si usa carne de cerdo enlatada, abra la lata y elimine el exceso de grasa. Retire los jugos si lo desea.
- Si usa chuletas de cerdo, retire la carne de los huesos y córtela en trozos.
- En una sartén grande, dore la carne. Ponga a un lado, agregue más aceite a la sartén si es necesario.
- Agregue la cebolla y el ajo y cocine hasta que la cebolla esté tierna. Agregue el arroz, la salsa de soja y el cerdo.
- Continúe cocinando hasta que todos los ingredientes estén mezclados y calientes.
- También puede agregar zanahorias, guisantes u otros ingredientes de su elección. Espolvorear con cebollas verdes picadas.

Galletas De Arroz Integral Con Chocolate

Necesitará:

1 taza de arroz integral **COCIDO**

½ taza de azúcar

¼ taza de cacao

½ taza de chispas de chocolate blanco

½ taza de mantequilla, ablandada

1 cucharadita de vainilla

½ cucharadita de bicarbonato de sodio

½ taza de arándanos secos

1 huevo batido

¾ taza de harina para todo uso

¼ cucharadita de sal

Instrucciones:

- Precalentar el horno a 350 grados. En un tazón mediano, agregue la mantequilla, el huevo, el azúcar y la vainilla.
- Bate hasta que los ingredientes estén ligeros y esponjosos. Agregue los ingredientes secos a la mezcla de mantequilla.
- Revuelva hasta que esté casi mezclado. Agregue el arroz, las chispas de chocolate blanco y los arándanos secos.
- Deje caer una cucharada en una bandeja para hornear forrada de pergamino.
- Hornee durante 12-14 minutos hasta que cuaje alrededor de los bordes, pero todavía suave en el medio.
- Deje enfriar en una bandeja para hornear durante 5 minutos antes de transferir a una rejilla. Almacenar en un recipiente hermético.