

---

## Cocinando con Arroz

### Nutrientes Claves

- Vitamina B – convierte la comida en energía
- Hierro – Lleva el oxígeno en nuestra sangre
- Carbohidratos – Nos dan energía

### Porciones

Media taza de arroz cocinado equivale a una porción del grupo de Cereales y Pan.

### Almacenamiento y Cuidado

Conserve el arroz sin cocinar en recipientes cerrados herméticamente en un lugar fresco y seco. (el arroz puede atraer insectos y roedores).

El arroz blanco no se envejece, pero el arroz integral deberá ser usado durante los siguientes 6 meses. Usted puede conservar esta clase de arroz más fresco, si lo mantiene en el congelador o en el refrigerador.

Refrigere el arroz durante las 2 ó 3 horas después de cocinarlo y si no lo puede usar pronto, congélelo.

### Preparación y Cocimiento

En una olla mediana, combine 1 taza de arroz, agua y 1 cucharadita de sal (opcional). La cantidad de agua cambia según el tipo de arroz (1 3/4 tazas de agua para arroz de grano largo; 1 1/4 tazas para arroz de grano corto; o 2 1/4 tazas para arroz integral).

Caliente hasta hervir, reduzca el calor, tápelo y déjelo cocinar a fuego lento. Cocine el arroz blanco más o menos por 15 minutos; el arroz integral toma 45 minutos en cocinar.

Si el arroz no está tierno aún o todavía tiene agua, quítele la tapa y déjelo cocinar 2 minutos más.

### Usos y Consejos

- añada elote y salsa de barbacoa al arroz cocinado, aún caliente
- ponga frijoles cocinados, salsa y queso rallado al arroz caliente
- Cocine el arroz en caldo; sofría cebolla y póngasela con nueces y uvas pasas; adorne con cebolla larga
- agréguele verduras al vapor y queso parmesano al arroz caliente
- agregue chícharos, uvas pasas, nueces y un poco de aderezo al arroz frío para una rica ensalada
- cazuela de arroz: mezcle con una sopa en crema, verduras en lata o congeladas, atún y cocine en el horno
- arroz frito: sofría mezclando chícharos congelados, cebolla y apio; añada arroz y salsa de soya
- póngale a las sopas lo que le sobre de arroz cocinado
- Arroz caliente al desayuno- añádale uvas pasas, leche y un poco de canela o vainilla

---

Fuente de Información: Modificada. Elaine Husted. OSU Oficina de Extensión, Condado de Grant. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>