

**¿Cocinando arroz? Piense en todas las formas en que usted puede usar lo que queda de arroz para otra comida:**

Ensalada de arroz: añada chícharos congelados, uvas pasas, nueces, y aderezo.

Plato al horno de arroz: mezcle con una sopa cremosa, vegetales congelados o enlatados, atún y cocine al horno.

Arroz frito: fría rápidamente y revolviendo chícharos congelados, apio y cebolla; añada el arroz y salsa soya.

Haga arroz con leche añadiendo leche, huevos, azúcar y uvas pasas (cocínelo más!).

Añada lo que quedó de arroz a la sopa o al guisado (stew).

Sirva chili o frijoles negros sobre el arroz - Póngale un poco de queso rallado por encima.

Ponga en capas lo que quedó de arroz, frijoles refritos, y salsa dentro de una tortilla.

Arroz caliente para el desayuno - añada uvas pasas, leche, y un poco de canela o vainilla.

**¿Cocinando arroz? Piense en todas las formas en que usted puede usar lo que queda de arroz para otra comida:**

Ensalada de arroz: añada chícharos congelados, uvas pasas, nueces, y aderezo.

Plato al horno de arroz: mezcle con una sopa cremosa, vegetales congelados o enlatados, atún y cocine al horno.

Arroz frito: fría rápidamente y revolviendo chícharos congelados, apio y cebolla; añada el arroz y salsa soya.

Haga arroz con leche añadiendo leche, huevos, azúcar y uvas pasas (cocínelo más!).

Añada lo que quedó de arroz a la sopa o al guisado (stew).

Sirva chili o frijoles negros sobre el arroz - Póngale un poco de queso rallado por encima.

Ponga en capas lo que quedó de arroz, frijoles refritos, y salsa dentro de una tortilla.

Arroz caliente para el desayuno - añada uvas pasas, leche, y un poco de canela o vainilla.

**¿Cocinando arroz? Piense en todas las formas en que usted puede usar lo que queda de arroz para otra comida:**

Ensalada de arroz: añada chícharos congelados, uvas pasas, nueces, y aderezo.

Plato al horno de arroz: mezcle con una sopa cremosa, vegetales congelados o enlatados, atún y cocine al horno.

Arroz frito: fría rápidamente y revolviendo chícharos congelados, apio y cebolla; añada el arroz y salsa soya.

Haga arroz con leche añadiendo leche, huevos, azúcar y uvas pasas (cocínelo más!).

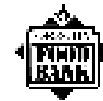
Añada lo que quedó de arroz a la sopa o al guisado (stew).

Sirva chili o frijoles negros sobre el arroz - Póngale un poco de queso rallado por encima.

Ponga en capas lo que quedó de arroz, frijoles refritos, y salsa dentro de una tortilla.

Arroz caliente para el desayuno - añada uvas pasas, leche, y un poco de canela o vainilla.

## DIRECCIONES BASICAS PARA COCINAR ARROZ



1 taza de arroz blanco + 2 tazas de agua = 3 tazas de arroz cocinado

OREGON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION SERVICE

1. Ponga el agua medida en una olla y déjela hervir.
2. Ponga el arroz en la olla y revuélvalo. Tan pronto como el agua empiece a hervir otra vez, tape la olla y cocine a fuego lento.
3. Cocine aproximadamente de 15 a 20 minutos, o hasta que el arroz ablande. No revuelva el arroz mientras se está cocinando!
4. Guarde el arroz que quedó en el refrigerador 2 horas después de haberlo cocinado o antes.

El arroz contiene hierro que lleva oxígeno y vitamina B para convertir su comida en energía!

## DIRECCIONES BASICAS PARA COCINAR ARROZ



1 taza de arroz blanco + 2 tazas de agua = 3 tazas de arroz cocinado

OREGON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION SERVICE

1. Ponga el agua medida en una olla y déjela hervir.
2. Ponga el arroz en la olla y revuélvalo. Tan pronto como el agua empiece a hervir otra vez, tape la olla y cocine a fuego lento.
3. Cocine aproximadamente de 15 a 20 minutos, o hasta que el arroz ablande. No revuelva el arroz mientras se está cocinando!
4. Guarde el arroz que quedó en el refrigerador 2 horas después de haberlo cocinado o antes.

El arroz contiene hierro que lleva oxígeno y vitamina B para convertir su comida en energía!

## DIRECCIONES BASICAS PARA COCINAR ARROZ



1 taza de arroz blanco + 2 tazas de agua = 3 tazas de arroz cocinado

OREGON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION SERVICE

1. Ponga el agua medida en una olla y déjela hervir.
5. Ponga el arroz en la olla y revuélvalo. Tan pronto como el agua empiece a hervir otra vez, tape la olla y cocine a fuego lento.
6. Cocine aproximadamente de 15 a 20 minutos, o hasta que el arroz ablande. No revuelva el arroz mientras se está cocinando!
7. Guarde el arroz que quedó en el refrigerador 2 horas después de haberlo cocinado o antes.

El arroz contiene hierro que lleva oxígeno y vitamina B para convertir su comida en energía!