



Platillos con Arroz (no instantáneo)

El arroz es un grano muy sabroso. A la mayoría del arroz se le añade actualmente vitaminas del grupo B que ayudan a que el cuerpo se mantenga sano. El arroz cuenta también con un bajo contenido de grasa y no contiene ni colesterol ni sodio.

Una porción de arroz es el equivalente de $\frac{1}{2}$ taza, que sería suficiente para llenar la envoltura de papel de una magdalena.

Usos

Puede utilizar el arroz como guarnición (acompañamiento), o como parte de guisados, sopas y ensaladas. Para hacer una comida sabrosa y muy barata, prepárela con frijoles y arroz como base. Aún el postre lo puede preparar con arroz.

Almacenamiento

Para asegurar su mejor calidad, conserve el arroz en un envase hermético y manténgalo en un sitio fresco y seco, para protegerlo de la humedad y los insectos.

Utilice el arroz antes de que transcurran 2 años de haberlo adquirido, el arroz integral debe usarse antes de 1 año. Guarde el arroz cocido en un recipiente cubierto dentro del refrigerador y utilícelo antes de haya transcurrido una semana.

El arroz cocido puede congelarse también para usarlo posteriormente. Almacénelo en recipientes para congelar, dentro del congelador y consúmalo antes de pasar 8 meses.

Manera de prepararse

Con frecuencia el arroz viene en bolsas de 2 libras. Una libra de arroz es equivalente a $2\frac{1}{3}$ de tazas de arroz sin cocinar. Una taza de arroz crudo rinde aproximadamente 3 tazas de arroz cocido (6 porciones).

Para cocinar arroz, mezcle los siguientes ingredientes en una sartén mediana:

1 taza de arroz crudo

1 cucharada de margarina (si gusta)

2 tazas de agua

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal (si gusta)

Haga hervir los ingredientes y remueva de cuando en cuando. Reduzca el calor, cubra la sartén y deje hervir a fuego bajo durante 15 minutos, o hasta que el arroz esté suave.

Nota: Algunas personas enjuagan el arroz antes de cocinarlo. Esto le quita muchos de los nutrientes que se le agregan al arroz. El arroz enpaquetado ya está limpio y no necesita enjuagarse antes de cocinarlo.

Ensalada de arroz (rinde 6 porciones)

Ingredientes

3 tazas de arroz cocido, frío

2 huevos duros, picados

$\frac{1}{2}$ taza de aderezo para ensalada tipo mayonesa

$\frac{1}{2}$ taza de tallos de cebolla, finamente picados

$\frac{1}{2}$ taza de pepinillos dulces, picados

1 cucharadita de mostaza preparada

pimienta negra molida (al gusto)

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Mezcle el arroz, los huevos, la mayonesa, los tallos de cebolla, los pepinillos, la mostaza y la pimienta en un tazón grande.
3. Revuelva los ingredientes hasta mezclarlos completamente.
4. Enfríe la ensalada.

Preparado por Jenna Anding, Profesora Adjunta y Extensionista Especialista en Nutrición, Sistema Universitario Texas A&M.

Producido por Agricultural Communications, El Sistema Universitario Texas A&M.

Conforme a la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., a esta institución se le prohíbe discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad.

Emitido en promoción del Trabajo Cooperativo de Extensión Agrícola y Economía del Hogar, Decreto del Congreso del 18 de mayo de 1914, según enmienda, y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Chester P. Fehlis, Director Comisionado, Extensión Cooperativa de Texas, El Sistema Universitario Texas A&M.

Nuevo

