

ARROZ INTEGRAL



A diferencia del arroz blanco, el arroz integral tiene todas sus capas de salvado intactas y entonces contienen todos sus nutrientes naturales. Estas capas de afrecho protegen el grano y lo ayudan a mantener sus ácidos grasos. El arroz integral contiene el mayor índice de vitaminas B en comparación con todos los granos. Adicionalmente, contiene hierro, vitamina E, aminoácidos y ácido linoleico. El arroz integral es alto en fibra, extremadamente bajo en sodio y está compuesto en un 80% por carbohidratos compuestos.

CHARACTERÍSTICAS

Sacia la sed



Promueve la buena digestión

Balance equilibra el azúcar en la sangre y controla los cambios de humor

Busca siempre arroz integral de buena calidad que contenga una pequeña cantidad de granos verdes. Te recomendamos comprar arroz moreno orgánico de alta calidad, y guardarlo en recipientes herméticos de vidrio en un lugar oscuro.

ARROZ INTEGRAL BÁSICO

TIEMPO DE PREPARACIÓN

5 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN

45 - 60 minutos

RINDE 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz integral
- 2 tazas de agua o caldo
- Condimentos al gusto

INSTRUCCIONES

1. Enjuaga el arroz en un tazón con agua fría y cuélalo.
2. Coloca todos los ingredientes en una olla honda con tapa hermética.
3. Deja hervir el arroz y luego reduce la llama.
4. Tápalo y déjalo cocinar a fuego lento por 50 minutos. Si no tienes experiencia cocinando arroz, sería conveniente revisar la cocción 10 minutos antes del tiempo indicado de cocción, así no se quemará el arroz (y si se quema ¡está bien! Sólo inténtalo de nuevo).
5. Remuévelo del calor y déjalo reposar por 10 minutos.
6. Revuélvelo suavemente con un tenedor y sírvelo.

ARROZ INTEGRAL



VERSÁTIL ARROZ PILAF

TIEMPO DE PREPARACIÓN
TIEMPO DE COCCIÓN
RINDE 8 porciones

5 minutos
55 minutos

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz integral
- 2 cucharaditas de aceite o mantequilla
- 4 tazas de caldo o agua
- 5 tazas de nueces o semillas
- 2 tazas de vegetales frescos picados
- Hierbas y condimentos para dar sabor

INSTRUCCIONES

1. Calienta el aceite/mantequilla a fuego medio en una sartén pesada con tapa hermética.
2. Agrega el arroz removiendo por 5 minutos o hasta que los granos estén ligeramente tostados.
3. Agrega el caldo/agua, tápalo y deja cocinar por 45 minutos.
4. Agrega los vegetales, las nueces y las hierbas. Tápalo y continúa cocinando por 5 minutos más.

**El arroz tipo pilaf requiere que se saltén los granos crudos para añadirle un sabor a nueces tostadas. Siempre utiliza una cuchara de madera para remover y evitar romper los granos.*

PUDÍN CREMOSO DE ARROZ

TIEMPO DE PREPARACIÓN
TIEMPO DE COCCIÓN
RINDE 4 porciones

5 minutos
10 - 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza amasake (edulcorante cremoso que se encuentra en la sección de refrigerados de la tienda de alimentos saludables)
- 1/2 taza de agua o jugo de manzana
- 2 tazas de arroz cocido (sobras)
- 3 cucharadas de uvas pasas picadas
- 3 cucharadas de semillas de girasol o nueces picadas
- 1 cucharadita de canela o de cáscara de limón rallada.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

INSTRUCCIONES

1. Combina todos los ingredientes.
2. Cocina a fuego lento por 10-20 minutos; mientras más lo cocines más suave se volverá.
3. Sirve tibio o frío.

CONGEE

El congee es el producto que se obtiene de cocinar el arroz durante mucho tiempo a fuego lento. Permite que el cuerpo asimile y absorba las propiedades medicinales del arroz.

El congee es un alimento excelente para los bebés que comienzan a probar sólidos, personas convalecientes, personas con mucho estrés, o aquellos con un sistema digestivo o un sistema inmunológico débil. El congee es extremadamente beneficioso para personas con el tracto digestivo inflamado o que sufren de diarrea extrema.

INSTRUCCIONES

1. Cocina 2 cucharadas de arroz en 2 tazas de agua al fuego más reducido posible, o en una olla de cocimiento lento, durante 4 a 6 horas.
2. Agrega condimentos, frijoles, vegetales o especias y sírvelo.