



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos del Arroz

Comprar y Ahorrar

✿ Cuando el arroz integral se procesa para hacer arroz blanco, la capa de salvado y el germen - y sus nutrientes - se quitan. El arroz blanco con la etiqueta *enriquecido* tiene algunos de los nutrientes agregados de nuevo. El arroz enriquecido no debe enjuagarse antes de cocinar.

✿ El arroz de marca de la tienda o el arroz por mayoría frecuentemente cuestan menos que el arroz de marca, el instantáneo o el pre-sazonado. Use el costo por onza en la etiqueta de estante para comparar.

Elija el arroz integral con más frecuencia para obtener fibra y más vitaminas y minerales.



¡Cocine Arroz con Anticipación!

Cocine suficiente arroz para varios usos al mismo tiempo. Guarde en el refrigerador o congelador dependiendo de qué tan pronto planea usarlo. Use en recetas o agregue 1 a 2 cucharadas de agua y rápidamente vuelva a calentar en una cacerola u horno de microondas.



Almacena Bien Desperdicia Menos

Arroz seco:

- Almacene arroz seco en un recipiente para congelar o bolsa herméticamente sellados para evitar el polvo, la humedad y las plagas.
- El arroz blanco se puede almacenar en la alacena durante varios años.
- Es recomendable utilizar el arroz integral almacenado en la alacena dentro de 6 meses. Para almacenar más tiempo, refrigere hasta 12 meses o congele hasta 2 años.

Arroz cocido:

- Almacene el arroz cocido en un recipiente herméticamente sellado en el refrigerador por 3 a 5 días o congele por hasta 6 meses. Para congelar, divida en porciones individuales. Etiquete con la cantidad de arroz y la fecha.

Tipo de arroz

Textura y proporciones para cocinar

Grano-largo, incluyendo el arroz basmati y el arroz jazmín

Ligero y esponjoso; los granos no se pegan.
1 taza de arroz + 2 tazas de líquido =
3 tazas de arroz cocido

Grano-mediano, incluyendo arroz arborio

En comparación con el grano largo, es más húmedo y pegajoso.
1 taza de arroz + 1½ tazas de líquido =
2½ tazas de arroz cocido

Grano-corto, incluyendo arroz de sushi

Textura masticable; a veces es llamado "arroz pegajoso."
1 taza de arroz + 1¼ cups líquido =
2¼ tazas de arroz cocido

Arroz integral

Mantiene el salvado y el germen del grano; El grano largo y mediano son los más comunes.
1 taza de arroz + 2¼ tazas de líquido =
3¼ tazas de arroz cocido

Matemáticas del Arroz

1 libra de arroz sin cocerse =
2¼ a 2½ tazas



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2019 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en:



Disfrute el Arroz

Cómo Cocinar el Arroz

Estufa

1. Elija una cacerola con una tapa de ajustada hermético. El arroz se triplicará durante la cocción.
2. Revise el envase para la cantidad recomendada de arroz y líquido (agua o caldo) o use la tabla en la parte frontal de este *Boletín mensual*.
3. Caliente el líquido hasta que hierva, añada el arroz y revuelva. Cubra la cacerola con la tapa.
4. Reduzca el calor a muy bajo. Cocine a fuego lento hasta que esté tierno: arroz blanco por 18 a 20 minutos; arroz integral por 40 a 50 minutos.
5. Pruebe el arroz para ver si está tierno. Si no está tierno, cubra y cocine 2 a 4 minutos más. Añada líquido de ser necesario.
6. Remueva el arroz de la llama. Deje que repose con la tapadera puesta por 10 minutos. Esponje el arroz con un tenedor y sirva.

Horno

1. Combine el líquido hirviendo con el arroz en un molde para hornear utilizando la cantidad de arroz y líquido en la tabla de la parte frontal de este *Boletín mensual*. Revuelva con cuidado. Cubra bien.
2. Hornee a 350 grados F: arroz blanco por 25 a 30 minutos; arroz integral por 1 hora.

Olla Arrocera

1. Añada cantidades de arroz y líquido recomendadas en las instrucciones para la olla arrocera, utilizando la taza de medir que viene con la olla arrocera.
2. Puede haber configuraciones para el arroz blanco o arroz integral. La olla se detendrá por sí sola al detectar la temperatura y la humedad.

Construya un Tazón de Arroz

- 1 **Empiece con 1 taza de arroz cocido. Pruebe el arroz integral para una opción de grano integral.**
- 2 **Añada 1 taza de fruta, verduras o una mezcla – fresca, congelada o enlatada y escurrida.**
- 3 **1 taza de proteína magra, cocida – frijoles, huevos, carne, pollo, pescado o tofu.**
- 4 **Añada una capa de nueces, queso, especias, yogur o salsa.**
- 5 **¡Disfrute!**

Visite FoodHero.org para Sofrito de Arroz y otras recetas fáciles y deliciosas que utilizan arroz.



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar los bocadillos, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- poner el contador de tiempo para cocinar el arroz.
- empaquetar el arroz cocido para almacenarlo en el refrigerador o congelador.
- picar frutas, verduras o proteínas para un Tazón de Arroz.