



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



Generalidades del Arroz Integral y del Arroz Blanco

Compra\$ y Ahorro\$

- El arroz de marca de la tienda o el arroz al por mayor frecuentemente cuestan menos (menos que el de marca, el instantáneo o el pre-sazonado).
- Usted puede encontrar precios bajos de arroz al por mayor, en un mercado de alimentos internacionales.
- Una libra de arroz al por mayor = 2 tazas sin cocer = 6 tazas cocido.

¿Qué Tipo?

El arroz integral es 100% grano entero mientras que el arroz blanco no lo es. No importa cuál sea el color, hay 3 tamaños de arroz para elegir. Cada tamaño tiene una textura diferente. Aprenda más en esta tabla:

Elija arroz integral con más frecuencia. Haga que la mitad de los granos que consume sean integrales



Tamaño del grano de arroz

¿Cómo es la textura?

Largo	Ligero y esponjoso. Los granos no se pegan.
Mediano	En comparación con el de grano largo, es más húmedo y pegajoso.
Corto	Glutinoso. A veces llamado "arroz pegajoso."

¿Sabía usted que el arroz salvaje es realmente una planta y no es arroz en lo absoluto?

Almacenar Por Más Tiempo, Significa Menos Desperdicio



Arroz Seco:

- Selle herméticamente el arroz para evitar el polvo, la humedad y las plagas.
- El arroz blanco puede mantenerse fresco en la despensa durante varios años.
- El arroz integral durará hasta 6 meses en la despensa sin que el sabor cambie y durará más tiempo en el refrigerador o en el congelador.

Arroz Cocido:

- El arroz herméticamente sellado se mantiene fresco y seguro en el refrigerador de 3 a 5 días o congelado hasta por 6 meses.
- Para congelar, divida el arroz en porciones individuales y selle herméticamente en recipientes para congelar o en bolsas de plástico para congelar.
- Etiquete con la fecha y la cantidad de arroz usando un marcador y cinta.

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.

©2014 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.

Maneras Fáciles de Cocinar el Arroz

Cocine el Arroz en la Estufa

1. Añada arroz y agua en una cacerola de tamaño medio (de 2 a 3 cuartos). Vea la tabla a continuación. ●●●●●▲
2. Caliente hasta que hierva, revolviendo una o dos veces.
3. Cubra con una tapa de ajuste hermético y reduzca el fuego a muy bajo.
4. Ponga un temporizador y cocine hasta que quede tierno. Arroz blanco de 18 a 20 minutos y arroz integral de 35 a 45 minutos.
5. Cuando suene el temporizador, quite la tapa para catar la cocción. Si el arroz no está tierno o si todavía hay líquido en la cacerola, cubra y cocine de 2 a 4 minutos más.
6. Cuando está completamente cocido, quite la tapa y retire la cacerola del fuego. Esponje el arroz con un tenedor o una cuchara de ranuras y sirva.
7. Refrigere o congele lo que sobra de arroz durante las 2 horas siguientes.

Cocine el Arroz en una Olla Arrocera

Añada arroz y agua o caldo a la olla arrocera y presione el botón de inicio. Cuando el arroz esté cocido la olla se detendrá por sí sola. Se pueden buscar las ollas arrocera en ventas de segunda mano o ventas de garaje.

Vuelva a Calentar lo que Queda de Arroz

Añada 2 cucharadas de agua o caldo, por taza de arroz. Cubra y cocine. Cuando esté cocido esponje con un tenedor y disfrute.

- **Estufa u horno:** caliente el arroz a fuego lento por aproximadamente 5 minutos.
- **Horno de microondas:** cocine en ALTO un minuto por taza de arroz refrigerado, o 2 minutos por taza de arroz congelado.

1 taza de arroz seco	+	Líquido	=	Cantidad de arroz cocido
Grano largo		2 tazas		3 tazas
Grano mediano		1 ½ tazas		2 ½ tazas
Grano corto		1 ¼ tazas		2 ¼ tazas
Integral		2 ¼ tazas		3 ¼ tazas

Construya un Tazón de Arroz

Forme capas con cuatro tipos de alimentos para hacer una comida que a los niños les encanta cocinar y comer.

- 1 Empiece con el arroz.
- 2 Luego añada fruta, verduras o ambas; pueden ser frescas, congeladas o enlatadas.
- 3 Luego, añada una capa de proteína magra – tal como frijoles, huevos, pollo, pescado o tofu.

- 4 Luego cubra con una salsa, condimentos, especias o con una mezcla – tal como salsa de soja, aderezo para ensalada, jugo de piña, salsa barbacoa, queso bajo en grasa o ajo en polvo.

Visite
Foodhero.org/es
para las recetas
Tazón de arroz