

siete maneras de comer arroz integral

1 prepare Arroz Español

- 1 taza de arroz integral crudo
- 1½ tazas de agua
- 1 lata de 14.5 onzas de tomate picado con chiles
- 1 a 2 cucharadas de mezcla para condimentar tacos
- Combine el arroz, el agua, los tomates y el condimento de tacos en una sartén grande. Hierva.
- Reduzca la temperatura a los más bajo y cúbralo. Cueza a fuego lento por 45 minutos.
- Quitelo de la hornilla. Déjelo enfriar por 5 minutos. Remuévalo con un tenedor y sirva.



agregue arroz español a sus comidas

- Ponga una cucharada de arroz sobre los tacos.
- Agregue arroz a los burritos antes de enrollarlos.
- Prepáre una quesadilla de pollo, arroz y queso.

arroz de desayuno

Cueza el arroz integral la noche anterior y guárdelo en el refrigerador. Caliente un tazón de arroz integral en la mañana y cúbralo con frutas:

Frutas Enlatadas:

- manzanas picadas o puré de manzanas
- melocotón o rebanadas de pera enlatadas
- piña picada
- mandarinas

Frutas Frescas:

- rebanadas de banana
- moras o frambuesas

Cubra con una pizca de canela y una cucharada de yogurt.



3 sirva arroz integral en lugar de arroz blando

- Sirva el arroz integral con una comida sofrida.
- Use el arroz integral para sus guisos.

El arroz integral es más nutritivo que el arroz blando... ¡y sabe mejor!



© Nutrition Matters, Inc.

4 arroz con pollo

- En una sartén, cueza 1 taza de pechuga de pollo picado a temperatura media hasta que la carne no se vea rosada.
- En la sartén 2 tazas de arroz
- 1 taza de chícharos y zanahorias
- 1 taza de caldo de pollo.
- Remueva hasta que se cocine el caldo, como 3 minutos.

5 arroz con pasas

- Desnata el arroz con azúcar y sal.
- Agregue vainilla y el arroz cocido.
- Agregue pasas y canela rallada.
- Agregue la leche.
- Caliente el arroz y la vainilla en un plato.
- Agregue las pasas y la canela.
- Caliente en un horno a 325° por 50 minutos.



¡Un postre saludable encantará su familia!

6 arroz tropical

Caliente el arroz que le sobró con piña picada o mandarinas.

7 arroz con chili

Agregue una cucharada de arroz cocido a un tazón de chili.

Caliente el arroz cocido a la sopa de frijoles o de tomate.

Caliente el arroz cocido para preparar panes sencillos y fáciles.

Caliente el arroz integral y guárdelo, en un recipiente con tapa, en el refrigerador, hasta por 3 meses en el congelador.

State of Wisconsin
Department of Health Services
Division of Public Health
P-00720S (08/2014)

