



Arroz Integral

6 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite
- 1 taza de arroz integral de grano largo
- 2 tazas de agua
- Opcional: Use caldo en lugar de agua
- Una pizca de sal
- Opcional: Añada 1 cucharadita de sus hierbas y especias favoritas para darle más sabor.

INDICACIONES

1. Añada 1 cucharadita de aceite en una cacerola grande sobre fuego medio.
2. Añada el arroz, el agua o caldo, la sal y las hierbas y especias opcionales.
3. Revuelva suavemente hasta que hierva. Disminuya el fuego para dejar que se cocine a fuego lento. Cubra la cacerola y cocine a fuego lento durante 35 a 45 minutos o hasta que el agua se absorba.
4. Quite del fuego. Deje reposar con la cacerola cubierta durante 5 minutos. Revuelva con un tenedor antes de servir.

*Nota: Estas indicaciones son para arroz integral de grano largo. El tiempo/indicaciones de cocción pueden variar según el tipo de arroz que compre y según su estufa.

Información Nutricional

6 porciones por recipiente

Tamaño de la porción 1/2 taza (111g)

Cantidad por porción

Calorías 120

% del valor diario*

Grasas totales 1.5g **2%**

Grasas saturadas: 0 g **0%**

Grasas trans: 0 g

Colesterol: 0 mg **0%**

Sodio: 100 mg **4%**

Carbohidratos Totales: 24 g **9%**

Fibra alimentaria 1g **4%**

Azúcares totales: 0g

Incluye 0 g de azúcar agregada **0%**

Proteínas: 2 g

Vitamina D: 0 mcg **0%**

Calcio: 5mg **0%**

Hierro: 0mg **0%**

Potasio: 77mg **2%**

*El % del Valor Diario indica qué porcentaje de un determinado nutriente hay en una porción de comida con respecto a la dieta diaria. Se usa una dieta de 2,000 calorías por día como referencia nutricional general.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

