



7 Maneras de Preparar el Arroz Integral

1. Combine con salsa y una lata de frijoles negros o pintos, enjuagados y escurridos. Disfrute en forma de un bol de granos con avocado y lechuga cortada encima o haga un burrito con una tortilla de harina.
2. Caliente un sartén grande con 2 cucharadas de aceite. Agregue 3 tazas de arroz integral y cocine durante 10 minutos sin revolver. Se empezará a formar una corteza crujiente. Rompa 4 huevos encima, cubra y deje que los huevos se cuezan durante alrededor de 10 minutos. Espolvoree cilantro y salsa picante encima.
3. Mezcle con carne molida con especias y cebolla cortada para hacer un pastel de carne o albóndigas.
4. Disfrute como un cereal caliente. Combine $\frac{1}{2}$ taza de arroz integral cocido con $\frac{1}{4}$ taza de avena, leche, fruta seca, canela y un poco de endulzante. Caliente en el microondas durante 1 minuto. Condimente a gusto y agregue más leche para lograr la consistencia y el sabor que desee.
5. Combine con champiñones cocidos, cebollas, pasas y hierbas secas para obtener una guarnición agri dulce.
6. Prepare 2 huevos revueltos, agregue 1 taza de arroz integral cocido, vegetales cocidos que hayan sobrado de otro día, cebollines picados y un poco de salsa de soya para un arroz frito rápido.
7. Agregue a sopas o a chile como relleno satisfactorio.

Como Cocinar Arroz Integral

¡Cocine el arroz integral como la pasta! Llene una olla mediana con $\frac{3}{4}$ de agua y ponga a hervir a fuego fuerte.

Agregue 1 $\frac{1}{2}$ tazas de arroz integral, disminuya la temperatura un poco y deje que hierva a fuego lento durante 20 minutos. Escorra en un colador, regrese el arroz a la olla y cubra durante 10 minutos más. El arroz estará blando por dentro y masticable por fuera.

Olla arrocera: Agregue una taza de arroz integral a una taza de agua. Programe la olla arrocera para la cocción. Se deberían obtener entre 1 $\frac{1}{2}$ y 2 tazas de arroz cocido.



Para obtener recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes

Together we can solve hunger™