

Arroz Perfecto del Cocineros

Ingredientes

1 taza de arroz y 2 tazas de agua
2 tazas de arroz y 4 tazas de agua

¿Sabía usted?

Media taza de arroz cocido (blanco o integral) es una porción para un adulto y constituye de 6 a 11 porciones de almidón/grano recomendados por día.

El arroz blanco y el arroz integral pueden contener aproximadamente la misma cantidad de calorías por porción. Sin embargo, el cuerpo utiliza más calorías para digerir y absorber los nutrientes adicionales en el arroz integral. Al final de la comida, usted tendrá menos calorías para usar o almacenar si usted come arroz integral de grano entero que si usted come arroz blanco procesado.

Instrucciones

- ✦ Remojar el arroz en agua durante un mínimo de 4 horas o durante la noche en el refrigerador.
- ✦ Lave el arroz y escurra.
- ✦ Por cada taza de arroz, ponga 2 tazas de agua a hervir.
- ✦ Cuando hierva, añadir el arroz y remover. Vuelva a hervir.
- ✦ Tan pronto que el agua hierve de nuevo, reduzca el fuego a muy bajo.
- ✦ **Arroz integral:** Cocine durante 45 minutos.
- ✦ **Arroz blanco:** Cocine durante 20 minutos.
- ✦ Sin apartar la tapa, retirar del fuego durante 5 minutos.
- ✦ Revuelva con un tenedor.