



# Arroz integral

## 3 CONSEJOS DE PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Enjuague el arroz integral crudo antes de cocinarlo. Asegúrese de tener una sartén con una tapa hermética donde cocinar el arroz integral.
- Para hervir el arroz integral, agregue 1 taza de arroz integral y 2 tazas de agua y hierva. Una vez que comienza a hervir, cubra con una tapa hermética y hierva a fuego lento durante 30 40 minutos, si usa arroz integral de grano medio, o 40-50 minutos si usa arroz integral de grano largo.
- Cuando ha terminado la cocción del arroz, asegúrese de mantener la tapa y deje reposar durante 10-15 minutos y luego ahueque con un tenedor.

## 2 CONSEJOS PARA COMPRAR Y GUARDAR

- El arroz integral cocido puede guardarse en el refrigerador durante 4 días o en el congelador durante 6 meses. El arroz integral no cocido tiene una vida útil más corta que el arroz blanco y mantiene su calidad durante aproximadamente 6 meses.
- Cuando compre arroz integral, tenga en cuenta que el grano largo puede ser un arroz más esponjoso para cocinar, pero también puede comprar arroz integral de grano medio.

## 1 DATOS NUTRICIONALES

- El arroz integral es un cereal integral que contiene fibra, que da más saciedad y puede ayudar a regularizar la función intestinal y prevenir la constipación.

**Go!**

**Escanee el código QR para saber más.**

