

El Arroz te nutre todos los días

Es Sabroso

Es el único alimento que puede servirse en cualquier momento del día, solo o acompañado, es delicioso. No olvides combinarlo, ya que adquiere el sabor de los demás alimentos y también todos sus nutrientes.

Es Nutritivo

Preparar arroz es muy sencillo, no necesitas más que una fuente de calor, agua, sal y un poquito de aceite para hacerlo. Una excelente solución para la comida de toda la familia.

Es Económico

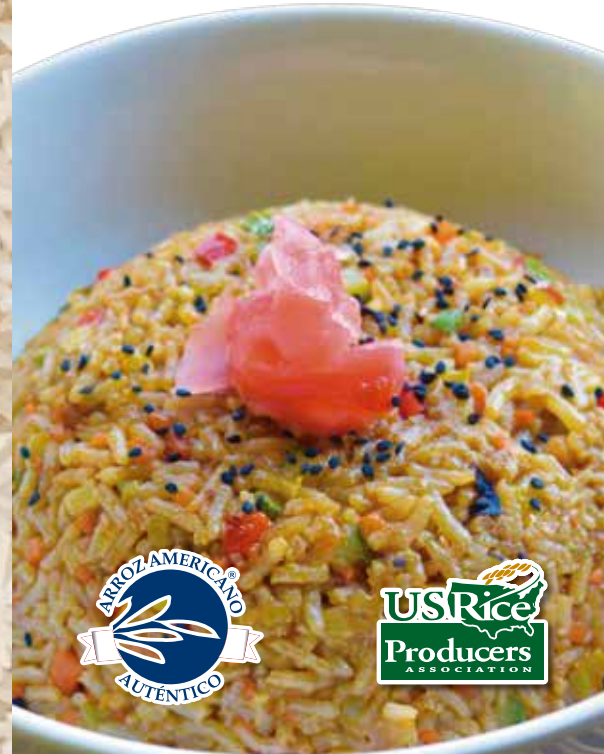
El arroz es una fuente natural de energía y tiene muchos aminoácidos esenciales que al combinarse con los de otros alimentos como los de los frijoles o la leche, hacen la proteína perfecta, la cual nos permite obtener nutrición de alta calidad.

Es Rendidor

Al combinarse con agua, el arroz triplica su volumen, por lo que con una pequeña cantidad de arroz puedes darle de comer a varias personas al mismo tiempo una comida deliciosa, nutritiva y de bajo costo, que puedes servir en cualquier momento del día cualquier día de la semana.

 /consumearrozusa

 /consumearrozusa



Cuadro Nutricional

TAMAÑO DE LA PORCIÓN	100G (CRUDO)
CONTENIDO ENERGÉTICO	345 Kcal/1466 Kj
PROTEÍNA	6,5 gm
HIDRATOS	79.1 gm
SODIO	0 gm

Tabla de Proporción



ARROZ GRANO LARGO

Por cada
taza de Arroz
se necesita:

LÍQUIDO
(AGUA O CALDO)
1-3/4 a 2 tazas

TIEMPO DE
COCCIÓN
20 minutos

No olvide mantener siempre tapada su olla durante el tiempo de cocción.

www.consumearrozusa.com



Arroz a la Tumbada

Ingredientes

100 g de arroz grano largo
1/4 de cebolla
100 g de camarón de pacotilla
1 pza de pulpo
1 pza de ajo

Sal al gusto
Aceite vegetal al gusto
1 pza de tomate
10 almejas

Preparación:

- Lavar el arroz.
- Elaborar un recaudo a base de cebolla, ajo, sal, tomate y agua
- Sofreír el arroz con el aceite hasta que quede dorado.
- Dar cocción de 45 minutos el pulpo para cortar los tentáculos.
- Agregar el recaudo, sazonar y dejar cocinar hasta que se consuma el agua.
- Colocar los mariscos sobre el arroz y taparlos.



Arroz al Cilantro

Ingredientes

100 g de arroz grano largo
1 manojo de cilantro
1/4 cebolla
1 diente de ajo
10 g de sal
350 ml de agua

Preparación:

- Desinfectar el cilantro durante 5 minutos.
- Elaborar un recaudo a base de cebolla, ajo, sal, cilantro y agua.
- Sofreír el arroz con el aceite hasta que quede dorado.
- Agregar el recaudo, sazonar y dejar cocinar hasta que se consuma el agua.



Risoto

Ingredientes

100 g de arroz grano largo
50 g de queso parmesano fresco
100 ml de crema de leche
20 g de mantequilla
10 g de sal

Preparación:

- Sofreír el arroz con la mantequilla hasta que quede ligeramente dorado.
- Ahí mismo se agrega un poco de caldo de pollo, cuando comience a evaporarse, agregar la crema de leche y el queso parmesano previamente rayado.
- Rectificar sabor.



Arroz Con Leche de Coco

Ingredientes

100 g de arroz grano largo
1 taza de leche de coco
1 diente de ajo
Sal al gusto
1 1/2 taza de agua

Preparación:

- Freír el diente de ajo fileteado, añadir el arroz previamente lavado y freírlo hasta que seque, agregar la leche de coco, el agua y sal al gusto,
- Cocinar a fuego máximo hasta que hierva, tapar y bajar la flama. Espolvorear el coco rayado y servir caliente como acompañamiento de otros platillos o añadir alguna proteína, generalmente pollo, para convertir en un plato fuerte.



Arroz a la Poblana

Ingredientes

100 g de arroz grano largo
50 g de elote dorado
1/4 cebolla
1 chile poblano
1 pza de ajo

Sal al gusto
Aceite Vegetal al gusto
1 pza de zanahoria
20 g de chícharos

Preparación:

- Tatemar el chile poblano y cortarlos en julianas.
- Elaborar un recaudo a base de cebolla, ajo, sal y agua.
- Sofreír el arroz con el aceite hasta que quede dorado.
- Incorporar el chile poblano.
- Agregar el recaudo, sazonar y dejar cocinar hasta que se consuma el agua.
- Por último agregar la zanahoria cortada en cubos y los chícharos.



Arroz Tricolor

Ingredientes

100 g de Arroz grano largo
350 ml de agua
1/4 de pimiento morrón rojo
1/4 de pimiento morrón verde
1/4 de pimiento morrón amarillo

Preparación:

- Elaborar un recaudo blanco a base de agua, sal, ajo y cebolla.
- Picar los tres pimientos en cubos pequeños y reservar.
- Sofreír el arroz con el aceite vegetal junto con los pimientos.
- Agregar el recaudo y rectificar sabor.

Sal al gusto
Aceite vegetal al gusto
1 diente de ajo
1/4 de cebolla blanca



Mujaddara

Ingredientes

100 g de arroz grano largo
50 g de lentejas
1/4 cebolla
20 g de piñones
20 ml de aceite de oliva

Preparación:

- Cocinar un arroz blanco sencillo.
- Hervir las lentejas hasta que estén suaves.
- Cortar las cebollas en aros y freír hasta que doren, retirar y reservar.
- En el mismo sartén donde cocinamos las cebollas añadimos el arroz blanco con las lentejas, comino, paprika, jengibre, sal y pimienta negra al gusto, mezclamos bien y cocinamos juntos por 10 min a fuego medio.
- Añadimos los piñones y la cebolla.
- Servimos caliente espolvoreando con perejil finamente picado.
- Acompañar con hummus de garbanzos y pan de pita.

Al gusto:
Paprika
Canela
Comino
Pimienta negra
Sal



Arroz Al Curry Amarillo

Ingredientes

100 g de arroz grano largo
50 g de curry amarillo en polvo
1/4 cebolla
10 ml de aceite vegetal
10 g de sal
1 diente de ajo

Preparación:

- Elaborar un recaudo a base de cebolla, ajo, sal, y curry.
- Mientras sofreír el arroz con el aceite hasta que quede dorado.
- Agregar el recaudo y rectificar sabor.