



ARROZ FRITO CON VERDURAS

HOJA INFORMATIVA SOBRE RECETAS E INGREDIENTES

¿Qué es el arroz?

- El arroz es un cereal básico consumido en todo el mundo y una fuente principal de carbohidratos que aportan energía al cuerpo.
- Se presenta en muchas variedades (blanca, integral, basmati, jazmín, silvestre, etc.) y se puede utilizar tanto en platos salados como dulces.

¿Qué es el arroz integral?

- El arroz integral es un tipo de arroz integral al que solo se le quita la cáscara exterior, dejando intactos el salvado y el germen. Esto lo hace más rico en fibra, vitaminas y minerales en comparación con el arroz blanco, al que se le quitan el salvado y el germen.
- El arroz integral tiene una textura más masticable y un sabor más a nuez, y se digiere más lentamente, lo que ayuda a mantener el nivel de azúcar en sangre estable y la saciedad.



Escanear para obtener una copia digital.

Dar la vuelta para obtener más información nutricional.

Receta

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- Soy sauce
- ~1/2 taza de brotes de verduras
- 2 huevos
- 1-2 zanahorias
- 1 tallo de apio
- 1 cebolla cortada en cubitos
- 3-4 cebolletas cortadas en rodajas finas

Instrucciones

1. Cocine el arroz en caldo de verduras y reserve.
2. En un wok, calienta un poco de aceite de sésamo. Revuelve los huevos con la salsa de soja, luego retira y reserva.
3. En el mismo wok, sofreír la cebolla y las cebolletas hasta que estén blandas.
4. Agregue las zanahorias y el apio; cocine hasta que estén tiernos.
5. Incorpore los brotes de soja y el arroz cocido y condimente con salsa de soja al gusto.
6. Continúe cocinando hasta que los brotes estén suaves y todo esté bien combinado.



ARROZ FRITO CON VERDURAS

¡LEA MÁS SOBRE LOS INGREDIENTES SALUDABLES!

Beneficios para la salud del arroz frito con verduras

El arroz frito con verduras es un plato sabroso que combina arroz, verduras, huevos y condimentos, y sus ingredientes aportan varios beneficios para la salud:

- **Verduras (zanahorias, apio, cebollas, brotes, cebolletas):** aportan fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes que favorecen la digestión, la inmunidad y el bienestar general.
- **Arroz integral o blanco:** proporciona energía a través de carbohidratos complejos; el arroz integral también aporta fibra y minerales.
- **Huevos:** añaden proteínas de alta calidad, vitamina D y vitaminas B para obtener energía y salud muscular.
- **Aceite de sésamo:** fuente de grasas saludables para el corazón y antioxidantes.
- **Salsa de soja (con moderación):** realza el sabor al tiempo que aporta pequeñas cantidades de minerales como hierro y potasio.

En conjunto, el arroz frito con verduras ofrece un equilibrio de carbohidratos, proteínas, grasas saludables y micronutrientes, lo que lo convierte en una comida nutritiva y satisfactoria cuando se combina con una variedad de verduras coloridas.

Guía de cocina de arroz integral

	Cantidad cruda	Líquido necesario	Tiempo de cocción	Producir
Arroz Integral	1 taza	2 ½ tazas	unos 45 minutos	3 tazas

1. Enjuague el arroz con agua fría hasta que quede transparente.
2. En una olla, pon a hervir agua y sal.
3. Agregue el arroz, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 40 a 45 minutos hasta que se absorba el agua.
4. Retirar del fuego y dejar reposar tapado durante 10 minutos.
5. Revuelva con un tenedor y sirva.

Guía de cocina de arroz blanco

	Cantidad cruda	Líquido necesario	Tiempo de cocción	Producir
Arroz Blanco	1 taza	2 tazas	unos 20 minutos	3 tazas

1. Enjuague el arroz con agua fría hasta que quede transparente.
2. En una olla, pon a hervir agua y sal.
3. Agregue el arroz, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 15 a 20 minutos hasta que se absorba el agua.
4. Retirar del fuego y dejar reposar tapado durante 5 minutos.
5. Revuelva con un tenedor y sirva.