



ARROZ INTEGRAL CON COMINO

HOJA DE DATOS DE LA RECETA E
INGREDIENTES

ADAPTADO DE [HTTPS://SHARONPALMER.COM/EASY-CUMIN-BROWN-RICE-VEGAN-GLUTEN-FREE/](https://sharonpalmer.com/easy-cumin-brown-rice-vegan-gluten-free/)

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.**

Receta

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz integral de grano corto, crudo
- 2 tazas de caldo de verduras preparado
- 1 1/2 tazas de agua
- 1 cucharadita de semillas de comino

Instrucciones

1. Coloca el arroz, el caldo de verduras y el agua en una olla, cubre y lleva a ebullición.
2. Agrega las semillas de comino y mezcla bien. Reduce el fuego a medio, cubre y cocina durante unos 40-45 minutos, hasta que el líquido se absorba y los granos estén tiernos pero firmes.
3. Rinde 6 porciones (aproximadamente 3/4 de taza cada una).