

# Arroz, UN GRANO INTEGRAL

Al llenar su despensa con las bondades del grano integral, deje espacio para arroz cultivado en los Estados Unidos – es un grano totalmente diferente con muchos beneficios. Como dice el refrán, “Nos remitimos a las pruebas [al arroz]”. Aquí están las pruebas:



## Muchos beneficios:

### AMIGABLE CON EL PESO

Con apenas 100 calorías por una porción de ½ taza, el arroz integral se adapta a su plan de manejo de peso. De hecho, un estudio encontró que una porción de arroz le da saciedad – esa sensación de estar lleno – sugiriendo que puede ayudarle a mantener un plan de alimentación con control de calorías.

### 100% GRANO INTEGRAL

Una taza de arroz integral cocido equivale a dos porciones de grano integral. Los arroces silvestre, negro, rojo y púrpura también son de grano 100% integral.

### ¡BUENAS NOTICIAS!

La FDA reconoce que una dieta rica en granos integrales, como el arroz integral, y baja en grasa total, grasa saturada y colesterol puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón y ciertos cánceres.



### AMIGABLE CON LA CARTERA

Una porción de media taza cuesta sólo 10 centavos.

### APROBADO POR MYPLATE

Combine el arroz cultivado en los Estados Unidos con proteínas magras, vegetales, frutas, frijoles, nueces o alimentos de soya y obtendrá una comida saludable de bajo costo.

### LIBRE DE GLUTEN

¡No hay proteína de gluten en este grano!

### FUERZA NUTRICIONAL

Con sólo una mínima cantidad de grasa y sodio, este pequeño pero poderoso grano contiene más de 15 vitaminas y minerales. Además, este alimento con base en plantas contiene poli-nutrientes que aparecen en forma natural que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes tipo II y ciertos cánceres.

### ESTIMULANTE ENERGÉTICO

El arroz es un carbohidrato complejo que ayuda a alimentar su cuerpo y su cerebro.



### Explicación de los granos integrales

Todo grano inicia su vida como un grano integral. El grano integral es toda la semilla de una planta e incluye el salvado, el germen y el endospermo. Juntos, estos componentes – todo el grano – proporcionan proteína, fibra y muchas vitaminas, minerales y nutrientes importantes.

### Sugerencias para aumentar su ingesta de grano integral

**MÉZCLELO** – Combine el arroz integral y el blanco en su platillo favorito para lograr un sabor más completo, más nutritivo. También es una excelente forma de animar a los niños a comer más granos integrales.

**TIEMPO DOBLE** – Cocine una porción doble del arroz integral y manténgala a la mano para un inicio rápido de su siguiente comida.

**TAZONES DE ARROZ** – ¡Es una maravilla de platillo! Comience con arroz, agregue sus vegetales o frutas favoritas, mezcle frijoles, proteína magra y cúbralo con sus especias favoritas - ¡Hecho!

# Arroz, UN GRANO INTEGRAL



THINK  
RICE

## Arroz integral con pollo chisporroteante y vegetales



### INGREDIENTES (4 PORCIONES):

- 3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 1/4 taza de agua
- 1 cucharada de miel de abeja
- 1 cucharada de maicena
- 1 1/2 cucharadas de aceite de canola o de maíz
- 2 dientes de ajo picados
- 450 gramos de pechuga de pollo sin hueso, cortada en cubos de 2.5 cm (1 pulgada)
- 1 cebolla blanca pequeña, cortada en pequeños gajos (de aproximadamente 3mm (1/8 de pulgada) de grosor)
- 3 zanahorias medianas, peladas y cortadas en rebanadas diagonales delgadas
- 1 1/2 tazas de brócoli
- 1 pimiento rojo mediano, cortado en pedazos de 2.5 cm (1 pulgada)
- 3 tazas de arroz integral cocido

**INSTRUCCIONES:** Mezcle la salsa de soya, la miel y la maicena en un tazón pequeño; póngalo aparte.

Caliente el aceite en un wok o sartén grande. Agregue el ajo picado; saltéelo por aproximadamente un minuto hasta que el ajo se dore. Agregue el pollo; cuézalo por 5-6 minutos, luego haga el pollo a un lado.

Agregue las cebollas en el centro de la sartén; cuézalas hasta que se ablanden ligeramente y hágalas a un lado. Continúe con las zanahorias, el brócoli, y los pimientos por separado, colocando cada uno en el centro de la sartén, cociéndolos hasta que queden ligeramente tiernos y póngalos a un lado.

Vierta la mezcla de soya en el centro de la sartén. Dejando otros ingredientes en los lados de la sartén, menee la salsa hasta que espese. Agregue y mezcle los vegetales y el pollo.

**Nutrientes por porción:** Calorías 490; Grasa total 10g; Colesterol 75mg; Sodio 680mg; Carbohidratos 61g; Fibra 6g; Proteína 39g

## Ensalada de arroz silvestre e integral con col rizada masajeada



### INGREDIENTES (6 PORCIONES):

- 4 tazas de col rizada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 limón, jugo y cáscara
- 2 cucharadas + 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen, divididas
- 1/4 taza de semillas de calabaza
- 1/4 taza de jugo de naranja
- 1 diente de ajo picado
- sal y pimienta, al gusto
- 1 taza de arroz silvestre cocido - enfriado
- 2 tazas de arroz integral cocido - enfriado
- 170 g de arándanos (blueberries)
- 8 chabacanos secos, picados
- 1/2 taza de semillas de granada
- 1/4 taza de queso feta desmenuzado (opcional)

**INSTRUCCIONES:** Coloque la col rizada, sin tallo y cortada, en un tazón grande. Espolvoree con sal, agregue el jugo de limón y la cáscara, agregue el aceite de oliva. Masajea las hojas de col rizada entre sus manos hasta que vea que la col rizada adquiere un color verde brillante oscuro.

Tueste las semillas de calabaza colocándolas en una sartén seca sobre calor medio. Menee las semillas con una cuchara de madera hasta que empiecen a inflarse y se tornen ligeramente doradas. Retire las semillas del calor y póngalas a un lado a enfriar.

Prepare el aderezo batiendo juntos el jugo de naranja, aceite de oliva, ajo, sal y pimienta.

Combine la col rizada masajeada, el arroz silvestre e integral, los arándanos, chabacanos, semillas de granada y semillas de calabaza en un tazón grande. Mezcle el aderezo.

Si lo desea, cubra con queso feta desmenuzado. Sírvalo inmediatamente.

**Nutrientes por porción:** Calorías 260; Grasa total 11g; Colesterol 10mg; Sodio 125mg; Carbohidratos 38g; Fibra 4g; Proteína 8g