

Brown Rice



Nutrition Facts:

Brown rice is a whole grain. Whole grains contain fiber, vitamins, and minerals which provide energy and protect against many diseases.

Brown rice is an excellent source of manganese, a mineral which helps digest fat.

Brown rice is a good source of magnesium, a mineral which helps build bones and release energy from muscles.

Shopping:

Look for the words “brown rice” or “whole grain rice”.

Brown rice can be found in the dry goods aisle with all other varieties of rice and in the bulk section of the supermarket.

Brown rice is available in quick cooking forms.

Storage:

Store brown rice for up to 6 months at room temperature or up to 1 year in the refrigerator.

Serving Ideas:

Serve brown rice as a side dish.

Use brown rice instead of white rice in soups and stews.

Brazilian Brown Rice

Ingredients

- 1 Tablespoon olive oil
- 2 large garlic cloves, crushed
- 2 cups brown rice
- 2 $\frac{3}{4}$ cups water
- salt to taste

Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Heat the olive oil in a saucepan over medium heat. Add the crushed garlic and sauté; do not allow garlic to brown.
3. Add the rice and sauté stirring frequently until the rice begins to be less transparent.
4. Add the water and salt to taste. Allow water to come to a rolling boil.
5. Cover the saucepan and reduce to a low heat. Allow to simmer for 40 minutes.
6. Remove pan from heat, fluff the rice with a fork, and re-cover. Allow the rice to sit covered for 10 minutes.
7. Serve warm as a side dish.

Makes 8 servings, $\frac{1}{2}$ cup each.

Nutrition information per serving: Calories, 188; carbohydrates, 36 g; protein, 4 g; total fat 3 g; saturated fat, 1 g; trans fat, 0 g; cholesterol, 0 mg; fiber, 2 g; total sugars, 0 g; sodium, 7 mg; calcium, 14 mg; folate, 9 mcg; iron, 1 mg; percent calories from fat, 14%.

Recipe adapted from wholegraingourmet.com

Arroz Integral



Datos de Nutrición:

El arroz integral es un grano entero. Los granos enteros contienen fibra, vitaminas y minerales que dan energía y protegen contra muchas enfermedades.

El arroz integral es una excelente fuente de manganeso, un mineral que ayuda a digerir la grasa.

El arroz integral es una buena fuente de magnesio, un mineral que ayuda a desarrollar huesos y liberar la energía de los músculos.

Compra:

Busque las palabras "arroz integral" o "arroz de grano entero".

El arroz integral se puede encontrar en el área de granos secos con todas las demás variedades de arroz y en sección de grandes cantidades del supermercado.

El arroz integral está disponible en formas de rápido cocimiento.

Almacenamiento:

Guarde el arroz integral hasta por 6 meses a temperatura ambiente o hasta por un año en el refrigerador.

Ideas para servir:

Sirva arroz integral como platillo adicional.

Use arroz integral en vez de arroz blanco en sopas y cocidos.

Arroz Integral Brasileño:

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de olivo
- 2 dientes grandes de ajo, machacado
- 2 tazas de arroz integral
- 2 $\frac{3}{4}$ de tazas de agua
- Sal al gusto

Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Caliente el aceite de olivo en una cacerola a fuego medio. Agregue el ajo machacado y sofría; no deje que el ajo se tueste.
3. Agregue el arroz y sofríalo revolviendo frecuentemente hasta que el arroz pierda la transparencia.
4. Agregue agua y sal al gusto. Deje que el agua hierva.
5. Tape la cacerola y reduzca el calor. Deje a fuego lento por unos 20 ó 30 minutos o hasta que se evapore el agua.
6. Quite, mueva el arroz con un tenedor y vuelva a tapar. Deje reposar el arroz 10 minutos, con la tapa puesta.
7. Sirva caliente como platillo adicional.

8 porciones, de $\frac{1}{2}$ taza cada una.

Información sobre nutrición por porción: 188 Calorías, 36 g de carbohidratos, 4 g de proteínas, 3 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 0 g de grasa artificial, 0 mg de colesterol, 2 g de fibra, 0 g de azúcar total, 7 mg de sodio, 14 mg de calcio, 9 mcg de ácido fólico, 1 mg de hierro y 14% de calorías de grasa.

Receta adaptada de wholegraingourmet.com