Arroz integral tostado

Source: 21-Day Weight Loss Kickstart, Dr. Neal D. Barnard; receta de Jason Wyrick, Vegan Culinary Experience

Este método simple resulta en un arroz integral delicioso, liviano y esponjoso.

About the Recipe

254 Calories · 6 g Protein · 3.3 g Fiber
Lunch
Nut-free

Ingredients

Makes 3 tazas Servings

- 1 tz / 200 g arroz integral de grano corto
- 3 tz / 720 ml agua
- al gusto salsa de soya/soja, opcional
- al gusto semillas de sésamo, opcional

Directions

1. Lavar el arroz en una coladera y enjuagar rápidamente con agua, luego colar el agua por completo.
2. Poner el arroz húmedo en una cacerola y cocinar a fuego alto. Revolver el arroz hasta que esté seco, de 1 a 2 minutos.
3. Agregar el agua. Dejar hervir, luego cocinar a fuego lento hasta que el arroz esté completamente cocido pero conserve un poco de textura crujiente, aproximadamente 40 minutos.
4. Escurrir el exceso de agua (no cocinarlo hasta que se absorba toda el agua). Cubrir el arroz con salsa de soya, semillas de sésamo o cualquier otro ingrediente favorito.

5. NOTA: La receta se puede hacer libre de gluten si se utiliza salsa de soya/soja o tamari sin gluten.

Nutrition Facts

Por porción de 1/2 taza:
Calorías: 254
Grasas: 2 g
    Grasas saturadas: 0.5 g
    Calorías: 7%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 6 g
Carbohidratos: 53 g
Azúcar: 0.5 g
Fibra: 3.3 g
Sodio: 18 mg
Calcio: 13 mg
Hierro: 1.1 mg
Vitamina C: 0 mg
Betacaroteno: 0 mcg
Vitamina E: 0.3 mg