



ARROZ, BLANCO, ENRIQUECIDO, GRANO MEDIANO

Fecha: Octubre 2012

Código: 100487, 100488

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El arroz blanco de grano mediano está clasificado No. 2 o mejor por USDA. Está reforzado con hierro, tiamina, niacina, riboflavina y ácido fólico y también puede tener agregado vitamina D y calcio.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- El arroz blanco de grano mediano viene empacado en paquetes de 2 libras, lo cual rinde alrededor de 13 porciones de arroz cocido (½ taza cada una).
- 100487: paquete de 2 libras
- 100488: paquete de 2 libras

ALMACENAMIENTO

- Almacene los paquetes de arroz sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Mantenga el paquete firmemente cerrado después de abierto.
- Busque la fecha en el paquete que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información de cómo almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Hierva 1¾ tazas de agua en una olla mediana.
- Agregue 1 taza de arroz grano mediano. Hierva nuevamente.
- Reduzca a fuego bajo, cubra y cocine por 15 minutos o hasta que el agua se consuma.
- Espónjelo con un tenedor antes de servir.
- 1 taza de arroz crudo rendirá alrededor de 3 tazas de arroz cocido.

USOS Y RECOMENDACIONES

- El arroz es un gran acompañamiento para las carnes, aves, mariscos y vegetales.
- El arroz se puede utilizar en recetas para sopas, cazuelas, o ensaladas.
- El arroz de grano mediano se utiliza mejor en recetas como pudines, risotto, y sofritos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de arroz de grano mediano cocido cuenta como 1 onza en el Grupo de Granos de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 6 onzas.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: ½ taza (79g) arroz blanco enriquecido, grano mediano, cocido

Cantidad Por Porción

Calorías 100 **Calorías de Grasas** 0

% de Valor Diario*

Grasa Total 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa *Trans* Fat 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 0mg **0%**

Total Carbohidratos 22g **9%**

Fibra Dietética 0.5g **1%**

Azúcar 0g

Proteína 2g

Vitamina A 0% Vitamina C 0%

Calcio 0% Hierro 6%

* Los porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

ARROZ ESPAÑOL

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 cebolla grande, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 chile rojo, sin semilla y picado
- 1 cucharadita jengibre molido (si gusta)
- 1 cucharada pasta de tomate de bajo sodio
- 1 ½ taza arroz blanco grano mediano, sin cocinar
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) tomates bajos en sodio
- ⅓ taza caldo de vegetales
- ⅓ taza agua
- 1 cucharadita azúcar

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande. Cocine la cebolla hasta que este suave. Agregue el ajo y chile y mezcle bien por 1 minuto.
2. Incorpore la pasta de tomate y cocine por 1 minuto más. Si usa jengibre, añádalo también.
3. Agregue el arroz, tomates, caldo, agua y azúcar. Deje que hierva, reduzca el calor y cocine a fuego lento por 15 minutos o hasta que el arroz esté suave.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Arroz Español							
Calorías	300	Colesterol	0mg	Azúcar	6g	Vitamina C	29mg
Calorías de Grasa	40	Sodio	196mg	Proteína	6g	Calcio	50mg
Grasa Total	4g	Total Carbohidratos	61g	Vitamina A	16 ER	Hierro	4mg
Grasa Saturada	0.5g	Fibra Dietética	3g				

Receta adaptada de Food.com

DESAYUNO DE ARROZ CON MANZANAS

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 2 tazas de arroz blanco grano mediano, cocido
- 1 taza yogur simple, bajo en grasa
- 1 cucharada almíbar para panqueque o azúcar
- 1 manzana, pelada, sin el centro, picada
- 1 cucharadita canela
- 2 cucharadas pasas

Preparación

1. Agregue todos los ingredientes en un tazón mediano. Revuelva bien.
2. Tape y refrigérelos durante la noche. Sírvalo frío.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ¾ taza) de Desayuno de Arroz con Manzanas							
Calorías	210	Colesterol	5mg	Azúcar	9g	Vitamina C	2mg
Calorías de Grasa	10	Sodio	50mg	Proteína	6g	Calcio	128mg
Grasa Total	1.5g	Total Carbohidratos	45g	Vitamina A	1 ER	Hierro	2mg
Grasa Saturada	0.5g	Fibra Dietética	2g				

Receta proporcionada por USDA FNS, Distribution Division, 2009.