

El arroz integral



Es más que el color lo que diferencia al arroz integral del arroz blanco. El arroz integral es un grano que todavía tiene la mayor parte de su nutrición natural, mientras que el arroz blanco pierde muchos de sus nutrientes durante el procesamiento. El arroz integral es una excelente fuente de fibra y otras vitaminas y minerales que son importantes para la buena digestión y para la salud del corazón y el colon; tiene también un sabor a nueces que no tiene el arroz blanco.

¿Sabía que los niños que prueban nuevos alimentos saludables y están dispuestos a probarlos otra vez tienden más a elegir estos alimentos. Esta semana probamos arroz integral cocinado al vapor... ¡y a los estudiantes les pareció delicioso! He aquí otra forma de servir el arroz integral.

Ensalada de arroz integral y frijoles negros

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral preparado (siga las instrucciones del paquete)
- 1 lata de frijoles negros con bajo contenido de sodio, escurridos
- 1 chile jalapeño, finamente picado
- 1/2 cebolla morada, picada
- 1 pimiento rojo, picado
- 1/4 taza de cilantro, picado
- 2-3 cucharadas de vinagre



Preparación:

1. Combine todos los ingredientes, revuelva ligeramente.
2. Refrigere durante una hora y sirva.

Desarrollado por la Universidad de California Extensión Cooperativa.