

# ARROZ INTEGRAL

El secreto para preparar un buen Arroz Integral, es la cantidad de agua que utilicemos.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- 1taza de arroz integral
- Sal
- Aceite
- 2 y 1/3 tazas de agua

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

bien una taza de arroz integral, colamos y pasamos a un recipiente. Agregamos agua a cubrir. Dejamos remojar por 20 minutos. Colamos. Apartamos.

una cacerola ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picada y sofreímos durante 40 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos durante 30 segundos.

2 y  $\frac{3}{4}$  de taza de agua, una cucharadita de sal y mezclamos.

el arroz ya colado, tapamos la cacerola y bajamos la flama a fuego muy bajo.

de vez en vez, hasta que veamos que se consumió todo el líquido. (35 aproximadamente 35 minutos)

6.- (Podemos adornar con un poco de perejil picado)  
Presentamos

Ver video