

ARROZ BLANCO

El arroz es un alimento básico y el segundo cereal más cultivado en todo el mundo.

Más de millones de personas lo consumen de forma habitual.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Aceite vegetal
- 2 tazas de caldo verduras o agua
- 1 taza arroz
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una taza de arroz, hasta que el agua quede clarita. Colamos y apartamos.

una cacerola ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picada. Movemos 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 2 tazas de caldo de verduras o 2 tazas de agua. Dejamos que caliente. Agregamos el arroz. Mezclamos. Agregamos sal al gusto. Esperamos a que

hierva. Tapamos la cacerola y bajamos a flama baja. (Pueden poner verdura si gustan). Esperamos hasta que se consuma toda el agua. Revisamos con un cucharón el fondo. Cuando ya se haya consumido toda el agua, apagamos el fuego.

.

Ver video