



Arroz Integral Simple

By Epiphaneia Juarez

Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral crudo
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de aceite (aceite de aguacate, aceite de coco o aceite de canola)
- ¼ taza de cebolla picada o ½ cucharada de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de sal

Instrucciones:

1. Ponga a hervir agua filtrada con una pizca de sal.
2. Enjuague el arroz en un colador de malla fina con agua fría para eliminar el exceso de almidón.
3. En una olla o sartén hondo fría la cebolla con el aceite que prefiera. Cuando las cebollas estén fragantes, agregue el arroz enjuagado al sartén.
4. Agregue el agua hirviendo al arroz y tape la olla. Reduzca la temperatura durante unos 10-25 minutos.
5. Una vez que quede un mínimo de agua en la olla, reduzca el fuego a bajo y deje reposar el arroz. Después de unos minutos, el arroz debe estar esponjoso y listo para servir.

Notas:

- **Sal** - la sal ayudará a reducir el tiempo de ebullición. Aderir sal al gusto

Enjuague - el arroz debe enjuagarse hasta que el agua se aclare. Use sus dedos para

- mover el arroz en el colador para ayudar a eliminar el almidón.
- **Tiempo** - el arroz se cocinará más rápido si enjuaga el arroz y luego lo deja reposar en agua durante más de una hora. De lo contrario, el arroz puede tardar entre 20 y 30 minutos en cocinarse.

