



1 TAZA DE ARROZ AL VAPOR

Para cocinar 1 taza (Peso real aproximado final es de 200 gr) de arroz al vapor, sigue estos pasos:

 30 minutos

 20 minutos

 1 Porción

INGREDIENTES

- 1 Tercio de taza de arroz blanco grano mediano crudo (65 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava 1/3 de taza de arroz varias veces con agua fría hasta que el agua quede clara.
- 2º Coloque el arroz en una olla con una tapa y añada 2 tazas de agua.
- 3º Pon la olla al fuego y espera a que el agua hierva.
- 4º Una vez que el agua esté hirviendo, baja el fuego al mínimo y coloca una toalla limpia o papel aluminio doblado en varias capas sobre la olla.
- 5º Tapa la olla con la toalla y tapa la olla de nuevo.
- 6º Apaga el fuego y deja reposar el arroz durante 10 minutos antes de removerlo.
- 7º Sirve y disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (65 g)	% DDR
ENERGÍA	360 kcal	234 kcal	12 %
GRASA	1 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	79 g	52 g	17 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	—	—	—
PROTEÍNA	7 g	4 g	—