



# Plan Semana<sup>38</sup>

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganas salud.

¿Vivís en el hemisferio sur?

Repollo, espinaca  
Pera, frutillas

ANÍMATE AL ARROZ

¿Vivís en el hemisferio norte?

Berenjena, cebolla  
Kiwi, mora

LUNES



Arroz con coco



Arroz con coco

MARTES



Carne con espinaca



Carne con espinaca

MIÉRCOLES



Croquetas de arroz con ensalada de tomates



Croquetas de arroz con ensalada de tomates

JUEVES



Tarta de zapallitos



Tarta de zapallitos

VIERNES



Budín de vegetales y arroz que sobró



Budín de vegetales y arroz que sobró

Son opciones de comidas que van tanto para el mediodía como para la cena.  
Todas utilizando productos de estación de tu lado del mundo,  
más un producto menos utilizado para que te animes.

Laura Di Cola  
COCINA CIRCULAR





# Plan Semana<sup>38</sup>

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganás salud.

## ANÍMATE AL ARROZ

El arroz es un grano, la semilla de un tipo de hierba, hoy en día, es la fuente más importante y más cultivada de carbohidratos en la dieta de la Tierra.

Generalmente se cultiva en arrozales inundados, también se puede cultivar en el suelo, pero luego requiere mucha más intervención humana y control de plagas. Se dice que hay casi 50.000 variedades de arroz y cada año se crean más mediante el cruzamiento. En China, que produce alrededor del 25 por ciento de todo el arroz, algunas variedades maduran tan rápidamente que se pueden recolectar dos o incluso tres cosechas al año.

El arroz se puede cocinar y comer como un cereal integral rico en fibra y nutritivo, a menudo llamado arroz integral, o se puede descascarillar y luego servir como arroz blanco, que es menos nutritivo y no tiene contenido de fibra.

Algunas familias de arroz tienen fragancias y sabores distintos y atractivos, pero la mayoría del arroz se elige para que sea suave para que se pueda cocinar, servir y comer como un acompañamiento de relleno para comidas más sabrosas.

Cuando se muele y se agrega a un líquido caliente, el arroz blanco actúa como espesante.

### ¿Qué tipo de arroz elijo y para qué?

Lo importante es elegir el tipo de arroz que más se adapte a la preparación elegida:

- > el arroz de grano largo se hincha y termina en granos separados, siendo poco absorbentes
- > el arroz de grano medio es un poco más suave, almidonado, pegajoso y corto. Una vez cocido, el grano no se separa, se mantendrá unido.

Evitar los granos rotos y los envases que tengan polvo.

Hay varias opciones de arroz, podés verlas en el animate al arroz en mi web.

### Cocción

Existen dos maneras básicas de cocinar arroz, siempre en agua. La sal es optativa.

El risotto y el pilaf son tipos de cocciones distintas del arroz que terminan en una receta.

Para conservar la nutrición, la textura y el sabor, la mejor manera de cocinar el arroz es mediante el método de absorción. La olla arrocera eléctrica es ideal para esta cocción.

Debido a que la mayor parte del arroz que se vende en Occidente se ha lavado y limpiado, las instrucciones para enjuagar y lavar el arroz son en gran medida inútiles, ya que desperdician agua y tiempo y reducen la nutrición.



# Plan Semana<sup>38</sup>

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganás salud.

ANÍMATE AL ARROZ

## NutriTIP

**Por Romina Sanchez**

Cuando pensamos en el arroz saludable es aquel que contenga fibra. Es decir el integral o el mas natural posible.

De esta manera nos aportará la fibra, hidratos de carbono, agua, proteínas, sodio, potasio, fósforo, aceites vegetales, calcio, hierro, provitamina A, Niacina, vitamina B1 o tiamina y vitamina B12 o riboflamina.

El hierro se encuentra en su cáscara, por eso es tan importante consumirlo integral para no perder este nutriente clave.

Para quitar el arsénico organico que trae de su producción, es necesario remojar o lavarlo antes de usarlo.

Si querés saber más de Romina ¡visitá su web! [www.rominasancheznutricion.com/](http://www.rominasancheznutricion.com/)



*Laura Di Cola*  
COCINA CIRCULAR

