

BROWN RICE

Scan for videos & resources



CHARACTERISTICS

- Did you know all white rice starts out as brown rice? Brown rice is a whole grain because it still has its outer layer (which is full of nutrients and fiber!).
- Brown rice is chewier than white rice, and has a mild nutty flavor.
- Compared to white rice, brown rice contains about 4-5 times as much fiber, which is essential for good digestive health.
- 1 cup of cooked brown rice contains:
 - 15% of your recommended daily value of vitamin B6 to support your metabolism and immune system
 - 21% of your recommended daily value of magnesium to support your bone development and help regulate your blood pressure and blood sugar



PREPARE

Because of its outer layer, brown rice takes longer to cook than white rice.

To prepare brown rice perfectly every time:

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. In a pot with a lid, boil 2 cups water for every 1 cup rice.2. Once water is boiling, add brown rice, cover pot with lid, and reduce heat to low.3. Simmer for 45 minutes, then turn off heat and let steam (continue to cook in the pot) for 15 minutes (do not remove lid while rice is simmering and steaming).4. Remove lid, fluff rice with a fork, and enjoy! | <p>Try brown rice:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Swapped</i> for white rice in classic dishes like beans and rice, stir-fries, or fried rice• <i>Added</i> to a soups or salads for extra fiber and nutrients• <i>Seasoned</i> and served as a healthy, side with your favorite protein |
|---|--|

STORE

- Uncooked brown rice can be stored at room temperature for about six months.
- Cooked rice can be stored in the refrigerator in a covered container for about 4 to 6 days.
- Once cooked, rice can also be stored in the freezer and then reheated in the microwave when you're ready to use it.

BROWN RICE

Scan for videos & resources



CHARACTERISTICS

- Did you know all white rice starts out as brown rice? Brown rice is a whole grain because it still has its outer layer (which is full of nutrients and fiber!).
- Brown rice is chewier than white rice, and has a mild nutty flavor.
- Compared to white rice, brown rice contains about 4-5 times as much fiber, which is essential for good digestive health.
- 1 cup of cooked brown rice contains:
 - 15% of your recommended daily value of vitamin B6 to support your metabolism and immune system
 - 21% of your recommended daily value of magnesium to support your bone development and help regulate your blood pressure and blood sugar



PREPARE

Because of its outer layer, brown rice takes longer to cook than white rice.

To prepare brown rice perfectly every time:

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. In a pot with a lid, boil 2 cups water for every 1 cup rice.2. Once water is boiling, add brown rice, cover pot with lid, and reduce heat to low.3. Simmer for 45 minutes, then turn off heat and let steam (continue to cook in the pot) for 15 minutes (do not remove lid while rice is simmering and steaming).4. Remove lid, fluff rice with a fork, and enjoy! | <p>Try brown rice:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Swapped</i> for white rice in classic dishes like beans and rice, stir-fries, or fried rice• <i>Added</i> to a soups or salads for extra fiber and nutrients• <i>Seasoned</i> and served as a healthy, side with your favorite protein |
|---|--|

STORE

- Uncooked brown rice can be stored at room temperature for about six months.
- Cooked rice can be stored in the refrigerator in a covered container for about 4 to 6 days.
- Once cooked, rice can also be stored in the freezer and then reheated in the microwave when you're ready to use it.

ARROZ INTEGRAL

Escanea para videos y recursos



CARACTERÍSTICAS

- ¿Sabías que arroz blanco empieza como arroz integral? Arroz integral es un grano entero porque todavía tiene la capa exterior (¡que tiene muchos nutrientes y fibra!).
- Arroz integral es más masticable que arroz blanco y tiene un suave sabor de nueces.
- Comparado con arroz blanco, arroz integral contiene 4-5 veces más fibra, que es necesario para la salud digestiva.
- 1 taza de arroz integral cocinado contiene:
 - 15% de su valor diario recomendado de vitamina B6 para apoyar su metabolismo y sistema inmune
 - 21% de su valor diario recomendado de magnesio para desallorar sus huesos y regular la presión arterial y también el azúcar en la sangre



PREPARAR

Porque tiene una capa exterior, arroz integral se necesita cocinar por más tiempo que arroz blanco.

Para preparar arroz integral perfecto:

1. En una olla con una tapa, hierva 2 tazas de agua por cada taza de arroz.
2. Después de hervir, agregue arroz integral y cubre con la tapa. Baje el fuego a bajo.
3. Cocine a fuego lento por 45 minutos. Apague el fuego y deja a cocinar 15 minutos más en la olla. No quite la capa durante este tiempo.
4. Quite la capa, Revuelva el arroz con un tenedor. ¡Buen provecho!

Prueba arroz integral:

- *Sustituido* por arroz blanco en platos clásicos como frijoles y arroz, salteados, o arroz frito
- *Agregado* a sopas o ensaladas por más fibra y nutrientes
- *Sazonado* y servido como un acompañamiento saludable con su proteína favorita

GUARDAR

- Arroz integral que no está cocinado se puede guardar a la temperatura ambiente por 6 meses.
- Arroz integral cocinado se puede guardar en el refrigerador por 4-6 días.
- Después de cocinar, arroz también se puede guardar en el congelador y luego recalentar en el microondas cuando esté listo para usarlo.

ARROZ INTEGRAL

Escanea para videos y recursos



CARACTERÍSTICAS

- ¿Sabías que arroz blanco empieza como arroz integral? Arroz integral es un grano entero porque todavía tiene la capa exterior (¡que tiene muchos nutrientes y fibra!).
- Arroz integral es más masticable que arroz blanco y tiene un suave sabor de nueces.
- Comparado con arroz blanco, arroz integral contiene 4-5 veces más fibra, que es necesario para la salud digestiva.
- 1 taza de arroz integral cocinado contiene:
 - 15% de su valor diario recomendado de vitamina B6 para apoyar su metabolismo y sistema inmune
 - 21% de su valor diario recomendado de magnesio para desallorar sus huesos y regular la presión arterial y también el azúcar en la sangre



PREPARAR

Porque tiene una capa exterior, arroz integral se necesita cocinar por más tiempo que arroz blanco.

Para preparar arroz integral perfecto:

1. En una olla con una tapa, hierva 2 tazas de agua por cada taza de arroz.
2. Después de hervir, agregue arroz integral y cubre con la tapa. Baje el fuego a bajo.
3. Cocine a fuego lento por 45 minutos. Apague el fuego y deja a cocinar 15 minutos más en la olla. No quite la capa durante este tiempo.
4. Quite la capa, Revuelva el arroz con un tenedor. ¡Buen provecho!

Prueba arroz integral:

- *Sustituido* por arroz blanco en platos clásicos como frijoles y arroz, salteados, o arroz frito
- *Agregado* a sopas o ensaladas por más fibra y nutrientes
- *Sazonado* y servido como un acompañamiento saludable con su proteína favorita

GUARDAR

- Arroz integral que no está cocinado se puede guardar a la temperatura ambiente por 6 meses.
- Arroz integral cocinado se puede guardar en el refrigerador por 4-6 días.
- Después de cocinar, arroz también se puede guardar en el congelador y luego recalentar en el microondas cuando esté listo para usarlo.

Brown Rice, Black Beans and Sweet Potatoes

Scan for interactive recipe



Serves: 4
Prep: 5 minutes | **Cook:** 60 minutes

INGREDIENTS

- 1 (15 oz.) can black beans, drained and rinsed
- 1 ½ cups brown rice
- 1 sweet potato, diced
- ½ onion, diced
- 1 tablespoon olive or canola oil
- 1 clove garlic, minced
- Salt and pepper, to taste

DIRECTIONS

1. Bring 3 cups water to a boil in a large pot. Add rice and cover tightly. Turn heat to low and cook for 30-40 minutes, or until there is no water remaining.
2. While rice is cooking, chop onion and garlic. Heat oil in a medium skillet. Add garlic and onion, and sauté until golden brown.
3. Cut sweet potatoes. Bring water to a boil in a small pot. Add sweet potatoes and cook for 5-7 minutes or until tender.
4. Strain the sweet potatoes, and place in a large bowl. Add brown rice, black beans and sautéed onions and garlic. Season with salt and pepper to taste.



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/4 recipe, made with olive oil and without added salt</i>	
Calories	321
Total fat	5.5 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	15 mg
Carbohydrates	62 g
Fiber	3.7 g
Sugars	2.5 g
Protein	6.2 g

Recipe source: SuperFood Drive

Brown Rice, Black Beans and Sweet Potatoes

Scan for interactive recipe



Serves: 4
Prep: 5 minutes | **Cook:** 60 minutes

INGREDIENTS

- 1 (15 oz.) can black beans, drained and rinsed
- 1 ½ cups brown rice
- 1 sweet potato, diced
- ½ onion, diced
- 1 tablespoon olive or canola oil
- 1 clove garlic, minced
- Salt and pepper, to taste

DIRECTIONS

1. Bring 3 cups water to a boil in a large pot. Add rice and cover tightly. Turn heat to low and cook for 30-40 minutes, or until there is no water remaining.
2. While rice is cooking, chop onion and garlic. Heat oil in a medium skillet. Add garlic and onion, and sauté until golden brown.
3. Cut sweet potatoes. Bring water to a boil in a small pot. Add sweet potatoes and cook for 5-7 minutes or until tender.
4. Strain the sweet potatoes, and place in a large bowl. Add brown rice, black beans and sautéed onions and garlic. Season with salt and pepper to taste.



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/4 recipe, made with olive oil and without added salt</i>	
Calories	321
Total fat	5.5 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	15 mg
Carbohydrates	62 g
Fiber	3.7 g
Sugars	2.5 g
Protein	6.2 g

Recipe source: SuperFood Drive

Arroz integral, frijoles negros y camotes

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4
Prep: 5 minutos | Cocinar: 60 minutos

INGREDIENTES

- 1 (15 onzas) lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 ½ tazas arroz integral
- 1 camote, cortado en cubos
- ½ cebolla, cortada en cubos
- 1 cucharada aceite de oliva o canola
- 1 diente de ajo, picado
- Sal y pimienta, al gusto



PREPARACIÓN

1. Hierve 3 tazas de agua en una olla grande. Agregue arroz integral y cubre. Baje el fuego a bajo y cocine por 30-40 minutos, o hasta que no hay agua.
2. Mientras el arroz está cocinando, corta la cebolla y el ajo. Calienta aceite en un sartén mediano. Agregue cebolla y ajo, y cocine que estén dorados.
3. Corte los camotes. Hierve agua en una olla pequeña. Agregue camotes y cocine por 5-7 minutos, o hasta que estén tiernos.
4. Escurre los camotes y agregue a un tazón grande. Agregue el arroz integral, frijoles negros, y cebollas y ajo. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Información Nutricional	
Porción: 1/4 receta, con aceite de oliva y sin sal	
Calorías	321
Grasa total	5.5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	15 mg
Carbohidratos	62 g
Fibra	3.7 g
Azúcares	2.5 g
Proteína	6.2 g

Fuente de receta: SuperFood Drive

Arroz integral, frijoles negros y camotes

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4
Prep: 5 minutos | Cocinar: 60 minutos

INGREDIENTES

- 1 (15 onzas) lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 ½ tazas arroz integral
- 1 camote, cortado en cubos
- ½ cebolla, cortada en cubos
- 1 cucharada aceite de oliva o canola
- 1 diente de ajo, picado
- Sal y pimienta, al gusto



PREPARACIÓN

1. Hierve 3 tazas de agua en una olla grande. Agregue arroz integral y cubre. Baje el fuego a bajo y cocine por 30-40 minutos, o hasta que no hay agua.
2. Mientras el arroz está cocinando, corta la cebolla y el ajo. Calienta aceite en un sartén mediano. Agregue cebolla y ajo, y cocine que estén dorados.
3. Corte los camotes. Hierve agua en una olla pequeña. Agregue camotes y cocine por 5-7 minutos, o hasta que estén tiernos.
4. Escurre los camotes y agregue a un tazón grande. Agregue el arroz integral, frijoles negros, y cebollas y ajo. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Información Nutricional	
Porción: 1/4 receta, con aceite de oliva y sin sal	
Calorías	321
Grasa total	5.5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	15 mg
Carbohidratos	62 g
Fibra	3.7 g
Azúcares	2.5 g
Proteína	6.2 g

Fuente de receta: SuperFood Drive

Un-Fried Rice



Scan for interactive recipe

Serves: 4

Prep: 10 minutes | **Cook:** 20 minutes

INGREDIENTS

- 1 tablespoon oil
- 1 clove garlic minced
- 2 cups raw vegetables (like onion, cabbage, kale, potato, peas, carrots, corn, broccoli), diced
- 1 egg, beaten
- 2 cups cooked brown rice, cold
- 2 tablespoons reduced sodium soy sauce
- Black pepper, to taste
- 1 cup cooked chicken, beef or shrimp (optional)
- 1 cup mango or pineapple, diced (optional)

DIRECTIONS

1. Heat oil in skillet over medium heat. Add garlic and vegetables, toss in oil and cover. Cook vegetables until slightly brown and soft.
2. Add optional chicken, beef or shrimp to skillet and cook for 2 minutes.
3. Move vegetables to side of skillet. Add the egg directly into the base of the pan and scramble.
4. Add cooked brown rice, soy sauce, black pepper and chopped mango or pineapple (optional). Decrease heat to medium-low and cook until heated through, stirring frequently. Serve.



Nutrition Information	
Serving Size: ¼ of recipe made with chicken and pineapple	
Calories	290
Total fat	9 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	76 mg
Sodium	471 mg
Carbohydrates	29 g
Fiber	2 g
Sugars	6 g
Protein	14 g

Recipe source: Leah's Pantry

Un-Fried Rice



Scan for interactive recipe

Serves: 4

Prep: 10 minutes | **Cook:** 20 minutes

INGREDIENTS

- 1 tablespoon oil
- 1 clove garlic minced
- 2 cups raw vegetables (like onion, cabbage, kale, potato, peas, carrots, corn, broccoli), diced
- 1 egg, beaten
- 2 cups cooked brown rice, cold
- 2 tablespoons reduced sodium soy sauce
- Black pepper, to taste
- 1 cup cooked chicken, beef or shrimp (optional)
- 1 cup mango or pineapple, diced (optional)

DIRECTIONS

1. Heat oil in skillet over medium heat. Add garlic and vegetables, toss in oil and cover. Cook vegetables until slightly brown and soft.
2. Add optional chicken, beef or shrimp to skillet and cook for 2 minutes.
3. Move vegetables to side of skillet. Add the egg directly into the base of the pan and scramble.
4. Add cooked brown rice, soy sauce, black pepper and chopped mango or pineapple (optional). Decrease heat to medium-low and cook until heated through, stirring frequently. Serve.



Nutrition Information	
Serving Size: ¼ of recipe made with chicken and pineapple	
Calories	290
Total fat	9 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	76 mg
Sodium	471 mg
Carbohydrates	29 g
Fiber	2 g
Sugars	6 g
Protein	14 g

Recipe source: Leah's Pantry

Arroz no frito



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4
Prep: 10 minutos | Cocinar: 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite
- 1 diente de ajo, picado
- 2 tazas de vegetales crudos (como pimiento, cebolla, repollo, col rizada, papas, arvejas, zanahorias, maíz, brócoli), picados en cubos
- 1 huevo, batido
- 2 tazas de arroz integral cocido, frío
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- Pimienta negra al gusto
- 1 taza de pollo, carne de res o camarones cocidos (opcional)
- 1 taza de mango o piña picado en cubos (opcional)



Información Nutricional	
Porción: 1/4 de receta con pollo y piña	
Calorías	290
Grasa total	9 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	76 mg
Sodio	471 mg
Carbohidratos	29 g
Fibra	2 g
Azúcares	6 g
Proteína	14 g

Fuente de receta: Leah's Pantry

PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue el ajo y los vegetales, revuélvalos en el aceite y cúbralos. Cocine hasta que estén ligeramente dorados y suaves.
2. Agregue pollo, carne de res, o camarones opcional a la sartén y cocine durante 2 minutos.
3. Mueva los vegetales a un lado del sartén. Agregue el huevo directamente a la base de la sartén. Revuélvalo.
4. Agregue arroz, salsa de soya, pimienta negra y mango o piña picados (opcional). Baje el calor a nivel medio bajo y cocine hasta que este completamente caliente, volteándolo con frecuencia.

Arroz no frito



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4
Prep: 10 minutos | Cocinar: 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite
- 1 diente de ajo, picado
- 2 tazas de vegetales crudos (como pimiento, cebolla, repollo, col rizada, papas, arvejas, zanahorias, maíz, brócoli), picados en cubos
- 1 huevo, batido
- 2 tazas de arroz integral cocido, frío
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- Pimienta negra al gusto
- 1 taza de pollo, carne de res o camarones cocinados (opcional)
- 1 taza de mango o piña picado en cubos (opcional)



Información Nutricional	
Porción: 1/4 de receta con pollo y piña	
Calorías	290
Grasa total	9 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	76 mg
Sodio	471 mg
Carbohidratos	29 g
Fibra	2 g
Azúcares	6 g
Proteína	14 g

Fuente de receta: Leah's Pantry

PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue el ajo y los vegetales, revuélvalos en el aceite y cúbralos. Cocine hasta que estén ligeramente dorados y suaves.
2. Agregue pollo, carne de res, o camarones opcional a la sartén y cocine durante 2 minutos.
3. Mueva los vegetales a un lado del sartén. Agregue el huevo directamente a la base de la sartén. Revuélvalo.
4. Agregue arroz, salsa de soya, pimienta negra y mango o piña picados (opcional). Baje el calor a nivel medio bajo y cocine hasta que este completamente caliente, volteándolo con frecuencia.

Brown Rice Pudding



Scan for interactive recipe

Serves: 8

Prep: 15 minutes | **Cook:** 40 minutes

INGREDIENTS

- 5 cups milk
- $\frac{2}{3}$ cup sugar
- 1 teaspoon vanilla
- $\frac{1}{2}$ teaspoon cinnamon
- $\frac{1}{4}$ teaspoon salt
- $\frac{1}{8}$ teaspoon nutmeg
- 1 cup brown rice
- $\frac{1}{4}$ cup raisins



DIRECTIONS

1. Preheat oven to 400°F.
2. Combine milk, sugar, vanilla, cinnamon, salt, and nutmeg in a pot and bring to a simmer.
3. Place rice in a 13" by 9" or similar size baking pan.
4. Pour the milk mixture over the rice, cover pan aluminum foil and place in the oven for 40 minutes.
5. Remove foil. Stir in raisins and let pudding cool or set for several minutes.
6. May be served warm or cool. If served cool, 2-3 tablespoons of milk may be added if the pudding has become too thick.

Notes:

- Add a crunch, some healthy fats, fiber, and protein by topping with chopped nuts!

Recipe adapted from : Greater Chicago Food Depository

Brown Rice Pudding



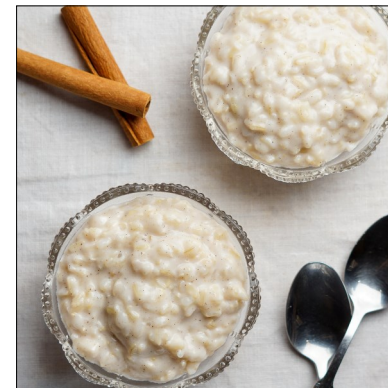
Scan for interactive recipe

Serves: 8

Prep: 15 minutes | **Cook:** 40 minutes

INGREDIENTS

- 5 cups milk
- $\frac{2}{3}$ cup sugar
- 1 teaspoon vanilla
- $\frac{1}{2}$ teaspoon cinnamon
- $\frac{1}{4}$ teaspoon salt
- $\frac{1}{8}$ teaspoon nutmeg
- 1 cup brown rice
- $\frac{1}{4}$ cup raisins



DIRECTIONS

1. Preheat oven to 400° F.
2. Combine milk, sugar, vanilla, cinnamon, salt, and nutmeg in a pot and bring to a simmer.
3. Place rice in a 13" by 9" or similar size baking pan.
4. Pour the milk mixture over the rice, cover pan aluminum foil and place in the oven for 40 minutes.
5. Remove foil. Stir in raisins and let pudding cool or set for several minutes.
6. May be served warm or cool. If served cool, 2-3 tablespoons of milk may be added if the pudding has become too thick.

Notes:

- Add a crunch, some healthy fats, fiber, and protein by topping with chopped nuts!

Recipe adapted from : Greater Chicago Food Depository

Arroz con leche



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 8
Prep: 15 minutos | **Cocinar:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 5 tazas leche
- 2/3 taza azúcar
- 1 cucharadita vainilla
- 1/2 cucharadita canela
- 1/4 cucharadita sal
- 1/8 cucharadita nuez moscada
- 1 taza arroz integral
- 1/4 taza pasas



PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Colocar la leche, el azúcar, la vainilla, la canela, la sal y la nuez moscada en una sartén y llevar a hervir a fuego lento.
3. Coloque el arroz en una bandeja de hornear profunda.
4. Verter la mezcla de leche sobre el arroz, tapar con papel de aluminio y colocar en el horno durante 40 minutos.
5. Quitar el papel de aluminio. Agregar las pasas y dejar que el pudín de arroz se enfríe.
6. Puede ser servido caliente o frío. Si lo va a servir frío, agregue 2 a 3 cucharadas de leche para aflojar ligeramente.

Notas:

- ¡Para un crujiente, grasas saludables, fibra, y proteína agregar nueces picadas!

Información Nutricional	
Porción: 1/8 de receta	
Calorías	240
Grasa total	3.8 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	13 mg
Sodio	147 mg
Carbohidratos	46 g
Fibra	1.1 g
Azúcares	26.3 g
Proteína	6.9 g

Receta adaptada de: Greater Chicago Food Depository

Arroz con leche



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 8
Prep: 15 minutos | **Cocinar:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 5 tazas leche
- 2/3 taza azúcar
- 1 cucharadita vainilla
- 1/2 cucharadita canela
- 1/4 cucharadita sal
- 1/8 cucharadita nuez moscada
- 1 taza arroz integral
- 1/4 taza pasas



PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Colocar la leche, el azúcar, la vainilla, la canela, la sal y la nuez moscada en una sartén y llevar a hervir a fuego lento.
3. Coloque el arroz en una bandeja de hornear profunda.
4. Verter la mezcla de leche sobre el arroz, tapar con papel de aluminio y colocar en el horno durante 40 minutos.
5. Quitar el papel de aluminio. Agregar las pasas y dejar que el pudín de arroz se enfríe.
6. Puede ser servido caliente o frío. Si lo va a servir frío, agregue 2 a 3 cucharadas de leche para aflojar ligeramente.

Notas:

- ¡Para un crujiente, grasas saludables, fibra, y proteína agregar nueces picadas!

Información Nutricional	
Porción: 1/8 de receta	
Calorías	240
Grasa total	3.8 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	13 mg
Sodio	147 mg
Carbohidratos	46 g
Fibra	1.1 g
Azúcares	26.3 g
Proteína	6.9 g

Receta adaptada de: Greater Chicago Food Depository