



ARROZ ENRIQUECIDO

*una a buena selección para la familia
que desea economizar*

- No hay desperdicio
- Todo se puede comer
- Siempre esta listo para usar

El Arroz nos da energía para
trabajar y jugar



NO LAVE NI ENJUAGE EL ARROZ ENRIQUECIDO

**EN ESTAS RECETAS, PUEDE USAR LECHE LIQUIDA PREPARADA
CON LECHE EN POLVO SIN GRASA**

Arroz Cocido

Ponga 2 tazas de agua y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal en una cacerola y caliente hasta hervir. Añada 1 taza de arroz. Tape y cueza durante 20 minutos a fuego lento. Quite del fuego y deje tapado unos 10 minutos. Rinde 3 tazas de arroz cocido.

Guiso de Arroz y Carne

1 lata (1 libra) de habichuelas tiernas (ejotes ó judías verdes)	2 tazas queso en tajadas
2 cucharadas grasa	2 $\frac{1}{2}$ tazas de carne (donado ó comprada) enlatada en tajadas
$\frac{1}{2}$ taza harina de trigo	3 tazas arroz cocido
2 tazas leche líquida	

Escorra las habichuelas tiernas. Derrita la grasa en una sartén; añada la harina de trigo y revuelva. Añada la leche y revuelva lentamente. Cocine hasta que empiece a hervir; revuelva para que no se pegue y cocine durante un minuto a fuego lento. Retire del fuego. Añada el queso, las judías verdes, y la carne. Cocine a fuego lento unos 10 minutos hasta que el queso se derrita y la mezcla este caliente. Sirva sobre arroz cocido. Rinde 6 porciones.

Arroz con Pollo y Queso

1 cebolla	1 $\frac{1}{2}$ tazas pollo cocido en tajadas
1 cucharada grasa	1 taza queso picado
3 tazas agua ó caldo de pollo	Sal y pimienta a gusto
1 taza arroz crudo	

Pique la cebolla y dore en la grasa; añada el agua ó el caldo. Cocine hasta que este hirviendo y añada el arroz poco a poco. Tape la cacerola bien y cocine a fuego lento durante 25 minutos. Apague el fuego y deje tapado unos 10 minutos para que el arroz se cocine completamente. Añada el pollo al arroz. Caliente a fuego lento. Ponga un poco de queso sobre cada porción. Añada sal y pimienta a gusto. Rinde 6 porciones, $\frac{2}{3}$ taza cada una.

Pudín de Arroz

1 taza de arroz crudo	$\frac{1}{2}$ taza de azúcar ó melaza blanca
2 tazas de agua hirviendo	2 huevos, batidos ó media taza de huevo en polvo en media taza de agua
$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal	2 cucharadas mantequilla ó margarina
3 tazas de leche	1 cucharadita vainilla
$\frac{1}{2}$ taza de pasas	

Agregue el arroz a 2 tazas de agua hirviendo con sal. Tapelo y cocínelo a temperatura baja por veinte minutos ó hasta que este cocido. Combine arroz, leche, pasas, azúcar ó melaza. Cocine a temperatura moderada hasta que engruese y este cremoso. Quitelo de la lumbre. Ponga un poquito del arroz en el huevo batido; agregue esto al resto del pudín. Cocine dos minutos mas, meneando constantemente. Agregue mantequilla y vainilla. Sirvalo caliente ó frío. Sirve seis personas.

Adapted by permission of the U. S. Department of Agriculture, Consumer and Marketing Service, Agricultural Research Service. Translation adapted by Mina Valdez, Extension assistant foods and nutrition specialist, ENP-Youth, Texas A&M University.

Educational programs conducted by the Texas Agricultural Extension Service serve people of all ages regardless of socio-economic levels, race, color, sex, religion or national origin.