

# Arroz Integral Infundido Con Té Verde

## Ingredientes:

1/2 cabeza de ajo  
 1/2 cucharadita de aceite de oliva  
 1.5 tazas de arroz integral  
 1/4 cucharadita de sal  
 3 tazas de agua  
 1 pizca de hojas sueltas de té verde o 3 bolsas de té verde (la opción descafeinada está disponible si lo desea)



**Porciones: 8**

## Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size 2/3 cup (128g)**

Amount per serving  
**Calories 140**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 1.5g	<b>2%</b>
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 80mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 28g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 15mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 88mg	2%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## Instrucciones:

1. Pelar y presionar el ajo y dejarlo reposar sobre la tabla de cortar durante 10 minutos \*
2. Mientras tanto, enjuague el arroz integral y déjelo escurrir en un colador.
3. Agrega el aceite de oliva a la sartén y enciende el fuego a medio. Agrega el ajo y sofríe por un par de minutos.
4. Agrega el arroz y déjalo tostar en la sartén durante 2-3 minutos, revolviendo ocasionalmente.
5. Agregue la sal y el agua, y las bolsitas de té pegadas al costado de la sartén. Pon la tapa y enciende el fuego a alto. Después de que el agua comience a hervir, baje el fuego a bajo, pero lo suficiente para que siga hirviendo.
6. Cocine durante unos 40 minutos o hasta que el agua se haya absorbido por completo.
7. Retire la tapa y continúe cocinando por un par de minutos más para que se seque mejor.
8. Apague el fuego, vuelva a colocar la tapa y déjelo reposar durante 30 minutos a temperatura ambiente antes de servir para obtener un resultado más esponjoso.

## Almacenamiento:

Guarde las sobras en el frigorífico y consuma en cinco días

**Congelación:** esta receta se congela bien después de que el arroz esté cocido. Congele en recipientes pequeños y sáquelo del congelador y transfíralo al refrigerador un día antes de que planea comerlo, o caliéntelo directamente del congelador al microondas.

\* Este paso aumentará la alicina fitoquímica.



**\*VEGAN**



**\*GLUTEN-FREE**