SAN ANTONIO FOOD BANK - NUTRITION, HEALTH & WELLNESS DIVISION

RICE: EVERY GRAIN COUNTS

For You and Your Family to Stay Healthy Together!

What's in this issue:

Rice
- How to Prepare & Store
- Add to Different Meals

WHY IS RICE GOOD FOR YOU & FAMILY?

GOOD FOOD TO FUEL YOUR BODY

Rice is the perfect food to stock your pantry with in preparation for food shortages. It has a long shelf life, packs a strong nutritional punch per bite, and usually costs around 40 cents per pound. Rice absorbs the flavors around it, which makes it the ideal ingredient to add to stretch out more portions per recipe.

WHAT KINDS OF RICE MIGHT I SEE AVAILABLE?

Rice is sold as long, medium or short-grain varieties.

- **Long grained rice:** Basmati, jasmine, and brown (most common)
- **Medium grained rice:** Bomba (to make paella) and brown
- **Short grained rice**: Arborio (to make risotto)
  - The shorter grains are stickier and usually used to make sushi.
- **Boxed rice:** Could be any rice grain size, but is often "parboiled" (partially boiled) which means less cooking time for you!

HOW DO I PREPARE RICE?

Each type of rice may has a different amount of water needed and cook time may vary. Please see chart below to help you!

Types of Rice	Parts liquid (volume) to	Cooking time (minutes)
Long grain white	1 part rice 2	15 - 18
Medium grain white	1 1/2	15 - 18
Short grain white	1 1/4	15 - 18
Parboiled white	2 - 2 1/4	20 - 25
Parboiled brown - Quick Cook	2 - 2 1/4	25 - 30
Medium or long grain brown	2 1/4	40 - 45
U.S. Jasmine	1 1/2 - 2	15 - 18
U.S. Basmati	1 1/2 - 2	15 - 18
U.S. Arborio	4	20 - 30

WHERE & HOW DO I STORE COOKED RICE?

Using within 3-5 days? REFRIGERATE in airtight container. To reheat, add a tablespoon of water and either microwave on medium power, stirring every 30 seconds until desired temperature or using a stovetop, add rice and 2 tablespoons of water to a pot over medium heat until hot.

Using beyond 5 days? FREEZE in airtight freezer-safe container for up to 3 months. Frozen rice can be added directly to hot dishes like soups, stir-fries, and casseroles.

ADD RICE TO DIFFERENT MEALS!

Use leftover to make fried rice.

Add rice to your ground beef to make burger.

Make rice pudding.

SAN ANTONIO FOOD BANK - NUTRITION, HEALTH & WELLNESS DIVISION

ARROZ: CADA GRANO CUENTA

¡Para Que Tú y Tu Familia Esten Saludables!

Lo que verás en este ejemplar:

Arroz
- **Cómo prepararlo y almacenarlo**
- **Añadir a diferentes platillos**

¿POR QUÉ EL ARROZ ES BUENO PARA TI Y TU FAMILIA?

BUEN ALIMENTO PARA DAR ENERGIA A SU CUERPO

El arroz es el alimento perfecto para tener en su despensa. **Tiene un tiene un tiempo de duracion largo, es nutritivo** y usualmente cuesta aproximadamente 40 centavos por libra. El arroz absorbe los sabores, lo cual lo convierte en el ingrediente ideal para añadir a sus recetas para hacer rendir sus comidas y alimentar a más miembros de la familia.

¿QUÉ TIPOS DE ARROZ PUEDO ENCONTRAR?

El arroz se vende como arroz de grano largo, mediano y corto.

- Arroz de grano largo**:** Basmati, jasmín e integral (más común)
- **Arroz de grano mediano:** Bomba (para hacer paella) e integral
- **Arroz de grano corto**: Arborio (para hacer risotto)
  - El arroz de grano corto es más pegajoso y usualmente usado para hacer sushi.
- **Arroz de caja:** Puede ser de cualquier tamaño, pero usualmente es "precocido" (parcialmente cocido) ¡lo que significa menos tiempo de cocina para ti!

¿CÓMO PREPARO EL ARROZ?

Cada variedad de arroz necesita una diferente cantidad de agua para cocinar y sus tiempos varian. ¡Vea la tabla que se muestra abajo para guiarse!

Tipo de arroz	Cantidad de agua (volumen) por 1 porción de arroz	Tiempo de cocción (minutos)
Arroz de grano largo	2	15 - 18
Blanco grano mediano	1 1/2	15 - 18
Blanco grano corto	1 1/4	15 - 18
Blanco precocido	2 - 2 1/4	20 - 25
Integral precocido- Cocción rápida	2 - 2 1/4	25 - 30
Medium or long grain brown	2 1/4	40 - 45
U.S. Jasmine	1 1/2 - 2	15 - 18
U.S. Basmati	1 1/2 - 2	15 - 18
E.U.A Arborio	4	20 - 30

¿DÓNDE Y CÓMO ALMACENO ARROZ COCIDO?

¿Lo va a usar dentro de 3-5 días? REFRIGERE en un recipiente hermético. Para recalentar, si es en el microondas, añada una cucharada de agua y caliente a potencia media, revolviendo cada 30 segundos hasta obtener la temperatura deseada, o si utiliza la estufa, añada 2 cucharadas de agua a la olla a fuego medio hasta que esté caliente.

¿Lo va a usar después de 5 días? CONGÉLELO en un recipiente hermético seguro para el congelador hasta por 3 meses. Arroz congelado puede ser añadido directamente a platillos calientes como sopas, salteados y caserolas.

¡AÑADA ARROZ A DIFERENTES PLATILLOS!

Use sobras para hacer arroz frito.

Añada arroz a la carne molida para hacer hamburguesas,

Haga arroz con leche.