



7 Ways to Use Brown Rice

1. Combine with salsa and 1 can black or pinto beans, rinsed and drained. Enjoy as a grain bowl topped with avocado and chopped lettuce, or fill a flour tortilla for a burrito.
2. Heat a large skillet with 2 tablespoons oil. Add 3 cups brown rice and allow to cook 10 minutes without stirring. A crunchy crust will begin to form. Crack 4 eggs on top, cover, and allow the eggs to set, about 10 minutes. Sprinkle cilantro and hot sauce on top.
3. Mix into ground meat with spices and chopped onion and form meatloaf or meatballs.
4. Enjoy as a hot cereal. Combine $\frac{1}{2}$ cup cooked brown rice with $\frac{1}{4}$ cup oats, milk, dried fruit, cinnamon, and a little sweetener. Microwave for 1 minute. Adjust seasonings and add more milk for desired creaminess and flavor.
5. Combine with cooked mushrooms, onions, raisins, and dried herbs for a savory side dish.
6. Scramble 2 eggs, add 1 cup rice, leftover cooked veggies, chopped scallions, and a little soy sauce for a quick stir fry.
7. Toss into soups or chili for a satisfying filler.



How to Cook Brown Rice

Cook brown rice like pasta! Fill a medium saucepan with water $\frac{3}{4}$ to the top and bring to a boil over high heat. Add $1\frac{1}{2}$ cups rice, lower the heat slightly, and allow to slowly boil 20 minutes. Drain the water in a colander, return rice to the pan, and cover for 10 more minutes. Rice will be tender on the inside and chewy on the outside.



Rice Cooker: Add 1 cup of brown rice to 1 cup of water. Set rice cooker to cook. This should yield $1\frac{1}{2}$ to 2 cups of cooked rice.



7 Maneras de Preparar el Arroz Integral

1. Combine con salsa y una lata de frijoles negros o pintos, enjuagados y escurridos. Disfrute en forma de un bol de granos con avocado y lechuga cortada encima o haga un burrito con una tortilla de harina.
2. Caliente un sartén grande con 2 cucharadas de aceite. Agregue 3 tazas de arroz integral y cocine durante 10 minutos sin revolver. Se empezará a formar una corteza crujiente. Rompa 4 huevos encima, cubra y deje que los huevos se cuezan durante alrededor de 10 minutos. Espolvoree cilantro y salsa picante encima.
3. Mezcle con carne molida con especias y cebolla cortada para hacer un pastel de carne o albóndigas.
4. Disfrute como un cereal caliente. Combine $\frac{1}{2}$ taza de arroz integral cocido con $\frac{1}{4}$ taza de avena, leche, fruta seca, canela y un poco de endulzante. Caliente en el microondas durante 1 minuto. Condimente a gusto y agregue más leche para lograr la consistencia y el sabor que desee.
5. Combine con champiñones cocidos, cebollas, pasas y hierbas secas para obtener una guarnición agridulce.
6. Prepare 2 huevos revueltos, agregue 1 taza de arroz integral cocido, vegetales cocidos que hayan sobrado de otro día, cebollines picados y un poco de salsa de soya para un arroz frito rápido.
7. Agregue a sopas o a chile como relleno satisfactorio.



Como Cocinar Arroz Integral

¡Cocine el arroz integral como la pasta! Llene una olla mediana con $\frac{3}{4}$ de agua y ponga a hervir a fuego fuerte. Agregue $1 \frac{1}{2}$ tazas de arroz integral, disminuya la temperatura un poco y deje que hierva a fuego lento durante 20 minutos. Escorra en un colador, regrese el arroz a la olla y cubra durante 10 minutos más. El arroz estará blando por dentro y masticable por fuera.



Olla arrocera: Agregue una taza de arroz integral a una taza de agua. Programe la olla arrocera para la cocción. Se deberían obtener entre $1 \frac{1}{2}$ y 2 tazas de arroz cocido.