



ARROZ BASMATI 1 KG SIDDIQUI

BENEFICIOS :

Vitaminas

Predominan las vitaminas B como B1 B3 y B6 asi como B2 B5 B8 y B9 Tambien es rico en vitamina E que funciona como un antioxidante y en vitamina K para la coagulacion de la sangre

Minerales

El nutriente mas beneficioso que se encuentra en el arroz Basmati es el 88 de manganeso esencial para el metabolismo de las proteinas y los hidratos de carbono asi como para la regulacion del sistema nervioso

Ademas tiene un 21 de magnesio 27 de selenio hierro y en menor medida calcio cobre potasio y zinc

Arroz Basmati y diabetes

El arroz Basmati puede ser parte de una comida saludable para diabeticos siempre y cuando mantengan las porciones razonables y controlen las porciones de otros alimentos que contienen carbohidratos y que se sirven en la misma comida

Proteinas

Una taza de arroz ofrece el 10 de la dosis diaria recomendada de proteinas Contiene los ocho aminoacidos esenciales pero es bajo en lisina aunque puedes complementarlo con frijoles para obtener una proteina completa

Fibra

El arroz Basmati integral proporciona el doble de fibra un 14 que el arroz blanco mantiene el intestino sano y disminuye el riesgo de padecer cancer de colon

El arroz Basmati formara parte de una cena saludable que te ayudara a mantener tus niveles de azucar en sangre dentro de niveles aceptables y puede incluir 1 taza de arroz Basmati cocido con verduras al vapor y una racion de pescado pollo o pavo al horno o a la plancha

Indice glucemico

El indice glucemico mide la rapidez con que los alimentos liberan su energia en el cuerpo Algunos alimentos que liberan su energia rapidamente pueden causar alteraciones en los niveles de azucar en la sangre mientras que otros liberan su energia lentamente y pueden ayudar a mantenerlos mas estables

El arroz Basmati tiene valores de indice glucemico muy similares a otras variedades de arroz El arroz blanco de grano largo tiene un indice glucemico de 56 y el arroz integral de 66

MODO DE EMPLEO :

Lavar el arroz: Ponemos el arroz en un recipiente y lo llenamos con agua a temperatura ambiente Removemos con la manos limpias para que el almidon se quede en el agua Veremos que el agua se enturbia con el almidon Colamos el agua y repetimos el lavado 2 o 3 veces mas hasta que el agua quede mas o menos limpia La razon para lavar el arroz es para que los granos queden sueltos y

que ademas sean mas digestivos

Dejar en remojo: llenamos una vez mas el recipiente con el arroz y lo dejamos reposar 30 minutos
Despues de ese tiempo colamos el arroz

Poner el agua de coccion a calentar: en una olla ponemos a hervir a fuego alto 1 taza y 34 de agua
con una pizca de sal

Cocer el arroz basmati: en cuanto empiece a hervir el agua anadimos el arroz que hemos colado
previamente Dejamos el fuego alto hasta que el agua empiece otra vez a ebulir Bajamos ahora el
fuego al minimo tapamos la olla y lo cocinamos durante 15 minutos

Reposo: al finalizar los 15 minutos apagamos el fuego y dejamos reposar durante 5 minutos para
que termine de cocinarse Con un tenedor podemos comprobar ahora que el arroz ha quedado
suelto y listo para servir

RESTRICCIONES :

Mantengase en un lugar fresco y seco

INGREDIENTES :

Arroz Basmiti 100 natural

\$115.97MN