

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

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

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.

Arroz con Leche

2 tazas agua	1 taza leche donada en polvo sin grasa ó 2 tazas leche instante en polvo sin grasa
$\frac{1}{2}$ taza arroz crudo	$\frac{1}{2}$ taza azúcar
$\frac{1}{2}$ cucharadita sal	1 taza agua tibia
$\frac{1}{2}$ taza pasas	1 cucharada vainilla
1 cucharada grasa (margarina ó mantequilla)	

Caliente 2 tazas de agua hasta hervir. Añada el arroz, la sal, las pasas y la grasa. Baje el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 30 minutos. Retire del fuego.

Mezcle la leche en polvo y el azúcar. Añada una taza de agua y revuelva hasta que se mezcle bien. Añada la mezcla de leche y la vainilla al arroz. Revuelva sobre fuego lento hasta que este caliente. Enfríe para que se espese. Rinde 6 porciones de $\frac{1}{2}$ taza cada una.

Issued March 1971

J.S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE: 1971 O-407-765