



NOTIARROZ

b o l e t i n m e n s u a l

Marzo 2007

Consume Arroz para Sentirte Mejor



En esta edicion:

Promociones
En Los Mochis 2

Concursos
Futuros Chefs 2

Preparacion
Del arroz 3

Receta del Mes 3

Actividades
Promocionales 4



“El arroz y otros carbohidratos complejos son satisfactorios del estado de ánimo sin una cantidad suficiente de ellos en la dieta diaria, la gente puede volverse fácilmente irritable”. los carbohidratos proporcionan un sensor de enlace para la regulación del neurotransmisor llamado Serotonina, que es un supresor natural del apetito para el cerebro.

El cerebro y el sistema nervioso necesitan 130 gramos de carbohidratos al día para su funcionamiento ideal, razón por la cual la Academia Nacional de Ciencias ha establecido como requerimiento mínimo, el consumo diario de 130 gramos de carbohidratos.

El Arroz es un Poderoso Paquete Nutritivo.



A pesar de la importancia de los carbohidratos, muchas personas continúan confundidas acerca del papel que el arroz y otros “carbohidratos buenos” desempeñan en su dieta.

El arroz es muy nutritivo, es rico en vitaminas B, potasio, magnesio, hierro, selenio y fibra.

Más del 70% del arroz blanco que es consumido en México es enriquecido, lo que significa que está fortificado con vitamina B tiamina, ácido fólico y hierro. El ácido fólico ayuda a proteger de una gran variedad de enfermedades, incluso defectos de nacimiento y problemas cardiacos.

Los nutricionistas recomiendan que de un 45% a un 65% de las calorías diarias deben provenir de los carbohidratos. Asimismo para mejorar la calidad dietética y el control del peso, se debe de reducir el consumo de alimentos y bebidas con un contenido alto de azúcares.

Futuros Chefs Descubren Versatilidad del Arroz



Durante el mes de marzo USA Rice patrocinó seminarios y concursos de platos a base de arroz en varias instituciones culinarias en diversas ciudades de la república. Los futuros chefs participaron con gran entusiasmo y pusieron en práctica su creatividad para demostrar la gran versatilidad del arroz,

La Lic. Priscila Madero de la *Escuela Culinaria Internacional* de Guadalajara nos escribe: “El concurso fue todo un éxito porque los alumnos tuvieron la oportunidad de participar en una competencia que les permitió explorar, descubrir su capacidad de crear, diseñar e innovar recetas con el arroz”

Karta Barrioz del *Instituto Letty Gordon* comenta: “ Este tipo de concursos son muy importantes para nosotros, porque nuestros alumnos pueden enriquecer sus conocimientos sobre todo de un alimento tan versátil como el arroz”



Agradecemos la participación de:

- *Escuela Culinaria Internacional Guadalajara*
- *Instituto Gastronomico Belinglise México D.F.*
- *Instituto Gastronomico Letty Gordon México D.F.*
- *Universidad Autónoma*
- *Estado de Hidalgo*
- *CONALEP Jalisco*

Un Mes de Promociones en Los Mochis Sinaloa



Como respuesta a varias solicitudes que recibimos de organizaciones de Los Mochis, tales como el DIF, IMSS, Instituto de Capacitación para el Trabajo y del Centro de Participación Social en la Educación, USA Rice ha organizado una variedad de actividades bajo el tema “Cocina Saludable con Arroz”

Los eventos se organizaron bajo la dirección de la Sra. Elina López, distinguida personalidad culinaria.

Las actividades se realizaron con DIF, ICATSIN, CECATI, ICATSIN, CANIRAC, Centro de Seguridad Social y universidades el con compromiso que se conviertan en multiplicadores de lo aprendido. Asistió de Culiacán la Sra. Flora Quintana presidenta estatal del consejo de participación social en la educación y las autoridades municipales.

Arroz: Fácil de Preparar

Preparar el arroz no es nada complicado y durante este proceso no necesita esforzarse, no es necesario pelar, lavar o picar y no se desperdicia nada. Bien tapado y a una temperatura de 70°C puede mantenerse caliente hasta por una hora sin problema alguno y para evitar que se pegue, puede agregar un poquito de mantequilla o un poquito de aceite. Si va a guardar los sobrantes de arroz puede hacerlo en el refrigerador. El arroz ya cocinado puede ser guardado en el refrigerador bien tapado por unos cuantos días, pero si se guarda en el congelador puede guardarlo hasta 8 meses. Puede recalentarse a vapor, o agregando un poco de líquido o caldo. Si va a utilizar arroz congelado debe calentarlo en agua salada caliente o caldo o directamente en el microondas. El arroz previamente cocinado puede ser usado de diferentes formas, para espesar una sopa, como base de ensalada, como postre y para combinarlo con cualquier ingrediente para preparar deliciosos platillos principales. La regla de oro para un arroz perfecto es que la cantidad de líquido debe ser el doble que la cantidad de arroz. Una vez que se vierte el líquido al arroz, se cocina a fuego medio hasta que suelte el primer hervor y luego se baja la flama y se tapa hasta que el arroz esté listo.



Receta del Mes:

¡Le invitamos a entrar al mundo del arroz!



Este mes le ofrecemos una práctica receta usando arroz precocido que puede preparar fácilmente en casa. Lo maravilloso del arroz es que con él tenemos muchísimas opciones, y por ser un alimento nutritivo, rendidor, económico y muy versátil, podemos incluirlo en nuestra dieta diaria.

No se olvide de visitar nuestro sitio en internet

www.usarice.com.mx para aprender más sobre el arroz y descubrir sabrosas recetas a base de arroz.

Sopa de Arroz con Tofu

Ingredientes:

½ taza de arroz de grano largo precocido
1 ½ tazas de agua
1 cucharadita de consomé de verduras
1 zanahoria
1 pimiento morrón rojo chico
1 cucharada de mantequilla
1 litro de caldo de verduras
1 cucharada de salsa de soya
150 gramos de tofu cortado en cubos
2 cucharadas de perejil finamente picado
sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Enjuaga el arroz en agua fría, déjalo escurrir, coloca el arroz en una olla gruesa, agrega el agua con el consomé de verduras. Cuando empiece a hervir, baja el fuego y tapa hasta que el agua se consuma.
2. Pela la zanahoria y córtala en cubitos, quítale las semillas al pimiento y córtalo en cubitos. Derrite la mantequilla en una sartén, agrega la zanahoria y el pimiento y sofríe hasta que se doren un poco. Agrega el caldo de verduras cocinando tapado 5 minutos.
3. Agrega el tofu, añade la salsa de soya, el arroz cocido, el perejil picado. Sazona con sal y pimienta al gusto. Deja cocinar 10 minutos más.

¡CONOCE LO MEJOR DEL ARROZ!
WWW.USARICE.COM.MX



Tel: 5591-0530
Fax: 5535-1503
Email: arrozusa@yahoo.com



USA Rice Federation es una entidad sin fines de lucro que agrupa a productores, molineros y almacenistas de arroz de los Estados Unidos. USA Rice lleva a cabo programas educativos en Estados Unidos, así como en otras partes del mundo y desarrolla programas de interés mutuo para las industria de los países donde opera.

Actividades Promocionales

En México, USA Rice realiza una variedad de actividades promocionales dirigidas a diversos sectores del consumidor con el fin de educarlos acerca de los beneficios del arroz.

Estas actividades están diseñadas especialmente para satisfacer las necesidades del grupo a las que van dirigidas. Concursos Gastronómicos, que se realizan con los estudiantes del programa de hotelería y turismo en prestigiosas universidades de la ciudad de México, Guadalajara, Monterrey, Puebla, León y Cancún.

Chef de Arroz del Año, concurso que cuenta con la participación de distinguidos chefs de la ciudad de México.

El Arroz Va a la Escuela, dirigido a los niños de edad escolar, con el propósito de educarlos acerca de las cualidades del arroz en forma amena y entretenida.

Además de estas actividades conducimos promociones en restaurantes y autoservicios a nivel nacional.

¡Participe en nuestras actividades!

USA Rice Federation le invita a participar en nuestras actividades promocionales.

Tenemos seminarios, programas de TV, actividades escolares y universitarias, promociones en supermercados y restaurantes, concursos de chefs, programas educativos para amas de casa y Exposiciones en diversas ciudades.

Las empresas y entidades interesadas en participar en nuestras actividades se pueden comunicar con nosotros para incluirlos dentro de nuestro programa de actividades sin costo alguno.

