

Nutrition Nugget: Brown Rice

Brown rice has more fiber, vitamins and minerals than white rice. Consuming brown rice instead of white can help prevent Type 2 diabetes. Brown rice is a whole grain that is available in different sizes.

Long-grain rice: produces light, dry grains that separate easily.

Short-grain rice: the grains stick together when cooked.

To Prepare: Combine 1 cup rice, 2-1/4 cups liquid, in 2- to 3-quart saucepan. Heat to boiling; stir once or twice. Reduce heat; cover and simmer. Cook for 45 to 50 minutes. If rice is not quite tender or liquid is not absorbed, replace lid and cook 2 to 4 minutes longer. Fluff with fork.

NOTE: 1 cup uncooked brown rice yields about 3- 4 cups cooked rice.



**FEEDING
SAN DIEGO**

Nutrition Nugget: Brown Rice

Brown rice has more fiber, vitamins and minerals than white rice. Consuming brown rice instead of white can help prevent Type 2 diabetes. Brown rice is a whole grain that is available in different sizes.

Long-grain rice: produces light, dry grains that separate easily.

Short-grain rice: the grains stick together when cooked.

To Prepare: Combine 1 cup rice, 2-1/4 cups liquid, in 2- to 3-quart saucepan. Heat to boiling; stir once or twice. Reduce heat; cover and simmer. Cook for 45 to 50 minutes. If rice is not quite tender or liquid is not absorbed, replace lid and cook 2 to 4 minutes longer. Fluff with fork.

NOTE: 1 cup uncooked brown rice yields about 3- 4 cups cooked rice.



**FEEDING
SAN DIEGO**

Nutrition Nugget: Brown Rice

Brown rice has more fiber, vitamins and minerals than white rice. Consuming brown rice instead of white can help prevent Type 2 diabetes. Brown rice is a whole grain that is available in different sizes.

Long-grain rice: produces light, dry grains that separate easily.

Short-grain rice: the grains stick together when cooked.

To Prepare: Combine 1 cup rice, 2-1/4 cups liquid, in 2- to 3-quart saucepan. Heat to boiling; stir once or twice. Reduce heat; cover and simmer. Cook for 45 to 50 minutes. If rice is not quite tender or liquid is not absorbed, replace lid and cook 2 to 4 minutes longer. Fluff with fork.

NOTE: 1 cup uncooked brown rice yields about 3- 4 cups cooked rice



**FEEDING
SAN DIEGO**

Nutrition Nugget: Brown Rice

Brown rice has more fiber, vitamins and minerals than white rice. Consuming brown rice instead of white can help prevent Type 2 diabetes. Brown rice is a whole grain that is available in different sizes.

Long-grain rice: produces light, dry grains that separate easily.

Short-grain rice: the grains stick together when cooked.

To Prepare: Combine 1 cup rice, 2-1/4 cups liquid, in 2- to 3-quart saucepan. Heat to boiling; stir once or twice. Reduce heat; cover and simmer. Cook for 45 to 50 minutes. If rice is not quite tender or liquid is not absorbed, replace lid and cook 2 to 4 minutes longer. Fluff with fork.

NOTE: 1 cup uncooked brown rice yields about 3- 4 cups cooked rice.



**FEEDING
SAN DIEGO**

Pepita de nutrición: Arroz integral

El arroz integral tiene más fibra, vitaminas y minerales que el arroz blanco. El consumo de arroz integral en lugar de blanco puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2. El arroz integral es un grano integral que está disponible en diferentes tamaños.

Arroz de grano largo: produce granos ligeros y secos que separan fácilmente.

Arroz de grano corto: los granos se peguen cuando se cocina.

Preparación: Combine 1 taza de arroz, 2-1/4 tazas de líquido, en 2 - a la cacerola de 3 cuartos. Caliente hasta que hierva, revolviendo una o dos veces. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento. Cocine durante 45 a 50 minutos. Si el arroz no es muy sensible o líquido no se absorbe, reemplace la tapa y cocine 2-4 minutos más. Revuelva con un tenedor.

NOTA: 1 taza de arroz integral sin cocinar produce alrededor de 3 - 4 tazas de arroz cocido.

Pepita de nutrición: Arroz integral

El arroz integral tiene más fibra, vitaminas y minerales que el arroz blanco. El consumo de arroz integral en lugar de blanco puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2. El arroz integral es un grano integral que está disponible en diferentes tamaños.

Arroz de grano largo: produce granos ligeros y secos que separan fácilmente.

Arroz de grano corto: los granos se peguen cuando se cocina.

Preparación: Combine 1 taza de arroz, 2-1/4 tazas de líquido, en 2 - a la cacerola de 3 cuartos. Caliente hasta que hierva, revolviendo una o dos veces. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento. Cocine durante 45 a 50 minutos. Si el arroz no es muy sensible o líquido no se absorbe, reemplace la tapa y cocine 2-4 minutos más. Revuelva con un tenedor.

NOTA: 1 taza de arroz integral sin cocinar produce alrededor de 3 - 4 tazas de arroz cocido.

Pepita de nutrición: Arroz integral

El arroz integral tiene más fibra, vitaminas y minerales que el arroz blanco. El consumo de arroz integral en lugar de blanco puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2. El arroz integral es un grano integral que está disponible en diferentes tamaños.

Arroz de grano largo: produce granos ligeros y secos que separan fácilmente.

Arroz de grano corto: los granos se peguen cuando se cocina.

Preparación: Combine 1 taza de arroz, 2-1/4 tazas de líquido, en 2 - a la cacerola de 3 cuartos. Caliente hasta que hierva, revolviendo una o dos veces. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento. Cocine durante 45 a 50 minutos. Si el arroz no es muy sensible o líquido no se absorbe, reemplace la tapa y cocine 2-4 minutos más. Revuelva con un tenedor.

NOTA: 1 taza de arroz integral sin cocinar produce alrededor de 3 - 4 tazas de arroz cocido.

Pepita de nutrición: Arroz integral

El arroz integral tiene más fibra, vitaminas y minerales que el arroz blanco. El consumo de arroz integral en lugar de blanco puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2. El arroz integral es un grano integral que está disponible en diferentes tamaños.

Arroz de grano largo: produce granos ligeros y secos que separan fácilmente.

Arroz de grano corto: los granos se peguen cuando se cocina.

Preparación: Combine 1 taza de arroz, 2-1/4 tazas de líquido, en 2 - a la cacerola de 3 cuartos. Caliente hasta que hierva, revolviendo una o dos veces. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento. Cocine durante 45 a 50 minutos. Si el arroz no es muy sensible o líquido no se absorbe, reemplace la tapa y cocine 2-4 minutos más. Revuelva con un tenedor.

NOTA: 1 taza de arroz integral sin cocinar produce alrededor de 3 - 4 tazas de arroz cocido.