

Arroz Frito Para La Familia

Hace algunas semanas, aprendiste a cocinar deliciosos platos para cenar y también sopa para para chuparse los dedos para tu familia, ahora aprenderás todo acerca de cómo hacer arroz frito -- un alimento nutrido, colorido y abundante.

PASO UNO: ESCOGE TODOS TUS INGREDIENTES

Es la primera vez que cocinas Arroz Frito? **Que emoción!** La primera cosa que deberás hacer es ver lo que tienes en la cocina que podrías utilizar en tu Arroz Frito.

Te recomendamos organizar una reunión familiar para ver qué ingredientes a utilizar.

Asegurate que tu Arroz Frito tenga todos los componentes (partes) importantes. Esto te dará un alimento **balanceado**. Un arroz frito balanceado tiene las siguientes partes: granos, proteínas, vegetales, salsa y otros componentes. Aquí algunos ejemplos de lo que podrías utilizar en cada categoría:

- **Granos:** arroz blanco, arroz integral, arroz silvestre, quinua.
- **Proteínas:** huevos, queso de soya, sobrantes de pollo, camarones, miga de chicharrón.
- **Verduras o vegetales:** zanahorias, guisantes (congelado o fresco), vegetales asiáticos (lechuga de napa, bock choy, tat soil), brócoli, elote (congelado o fresco).
- **Salsa:** Combina cualquiera de las siguientes de acuerdo a tu gusto: aceite de ajonjolí, vinagre de arroz, salsa de soya, tamari, salsa de pescado, ajo, jengibre molido o rallado.
- **Otros componentes:** Semilla de ajonjolí, anacardo, maní, verduras en escabeche (jengibre, rábano), germinado de frijoles.



PASO 2: PLAN DE ARROZ FRITO PARA TU FAMILIA

Utiliza esta útil tabla para diseñar tu propio Arroz Frito! Considera preguntarle a los diferentes miembros de tu familia en juntar y preparar los diferentes ingredientes para cada categoría.

	Granos	
	Proteínas	
	Vegetales	
	Salsa	
	Otros componentes	

Reto: Puedes [Comer el Arcoiris](#) cuando prepares tu Arroz Frito?

PASO 3: HORA DE COCINAR - RECETA DE ARROZ FRITO

(Esta receta está hecha para 4 tazas)

Puedes seguir esta receta exactamente o puedes utilizar estas direcciones básicas con la receta planificada (en el paso 2) con tus propios ingredientes. Aquí la idea básica es de combinar el arroz, las proteínas y los vegetales, luego la salsa, posteriormente agrega cualquier otro componente que tengas en casa para que tu arroz este exquisito.



INGREDIENTES

- 3 - 4 tazas de arroz integral cocinado (dirección de cómo cocinar arroz [sigue este tutorial](#))
- 1 cucharada de aceite de oliva o mantequilla
- 1 cebolla pequeña, aproximadamente 1 taza ya cortada.
- 2 dientes de ajo, pelado y picado o 1 cucharadita de ajo pre-picado o ½ cucharadita en polvo.
- 1 pedazo de jengibre, pelado y rallado, o 1 cucharadita de de jengibre molido.
- 2 zanahorias, peladas y ralladas.
- 1 manojo de vegetales asiáticos (repollo napa, bock choi, tot soil) o 3 tazas de otros vegetales robustos (col, espinaca).
- ½ taza de granos de maíz (fresco o congelado)
- ½ taza de guisantes (fresco o congelado)
- 1 taza de cualquier tipo de vegetales que desees agregar.
- 2 huevos o/y 1 taza de cualquier tipo de proteínas que quisieras agregar
- 1 cucharadita de azúcar +.1 cucharada de salsa de pescado + 1 cucharada de salsa de soya, todo batido en una taza pequeña (o tu propia y única salsa).

INSTRUCCIONES:

- Si necesitas cocinar tu arroz, mejor si lo haces primero. Arroz frito es mejor cuando se hace frío, con arroz sobrante.
- Prepara tus vegetales y proteínas y listos para freírlos ligeramente todo junto.
- Calienta el aceite o mantequilla en un sartén o wok. Cuando ya esté caliente agrega tus proteínas hasta que se cocine (para tofu o huevos revueltos, unos minutos serán suficientes; si es carne, asegurate que se haya cocinado completamente). Coloca la proteína cocinada en un recipiente o plato y tápalo para mantenerlo caliente.
- Ahora agrega los vegetales al sartén o wok en el orden mencionado. Revolverlo frecuentemente por unos minutos entre cada cosa que se agrega. Salpica un poco de agua o aceite y revuelvelo si sientes que se pone pegajoso.
- Cuando tus vegetales se hayan cocinado, revuelvelo en la salsa.

- Para entonces, el arroz estará casi listo, Pruébalo con un tenedor y continúa cocinando el arroz a fuego lento si fuera necesario.
- Combina los vegetales y la mezcla de salsa con el arroz cocinado (en tu sartén o una olla grande), luego revuelvelo con las proteína cocinada. Que todo esté caliente.
- Sírvete y disfruta!

TIEMPO PARA HABILIDADES - Cocina la perfecta olla de arroz

Si deseas aprender cómo cocinar una deliciosa olla de arroz para usarla en tu arroz frito o cualquier otro plato, checa nuestra guía para cocinar la perfecta olla de arroz , [check out our guide to making the perfect pot of rice.](#)

