

# ARROZ INTEGRAL



Antes de cocinar el arroz integral, éste debe ser remojado por al menos 8 horas. ¿La razón? El arroz es un cereal, que al igual que los granos y legumbres, contiene enzimas que inhibe su crecimiento hasta encontrar las condiciones óptimas para brotar.

Al activar o remojar el arroz integral, logramos reducir en gran medida sus anti-nutrientes que dificultan su digestión y no nos permiten absorber otros nutrientes. Uno de estos anti-nutrientes es el ácido fítico, el cual inhibe enzimas fundamentales para la digestión e impide la absorción de minerales tales como el fósforo, calcio, magnesio, fierro y zinc.

## Ingredientes

- Para el remojo
- 1 taza de arroz integral orgánico
- 2 a 3 tazas de agua filtrada
- 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana o 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de sal
- Para cocción
- 1½ tazas de agua o caldo de hueso
- Sal a gusto

## Preparación

1. En un recipiente de vidrio, colocar el arroz integral y cubrir con suficiente agua de manera que lo exceda en 1 centímetro. Agregar el vinagre de sidra de manzana o limón y la sal. Dejar remojando por un período de entre 8 a 24 horas. Puedes iniciar el proceso de activación la noche anterior a cocinar el arroz integral.
2. Una vez que ha pasado suficiente tiempo para realizar el remojo, usando un colador de malla fina, descartar el agua en la que el arroz fue remojado y enjuagar bien.
3. En una olla mediana, colocar el arroz enjuagado y agregar 1½ tazas de agua fría por taza de arroz y sal a gusto. Poner a hervir a fuego medio alto. Una vez que haya alcanzado el punto de ebullición, bajar el fuego al mínimo y cubrir la olla.
4. Dejar cocinando el arroz por 45 minutos. Apagar el fuego y con un tenedor revolver separando los granos de arroz. Tapar y dejar reposar por 5 minutos antes de servir.