Publicado en Ciudad de México el 02/11/2023

# [USA Arroz, un alimento nutritivo, versátil y saludable](http://www.notasdeprensa.es)

## El arroz es un ingrediente muy utilizado en la cocina mexicana, siendo la base de la alimentación de varias culturas. Actualmente, Estados Unidos es el quinto exportador más grande de arroz en el mundo y contribuye con el 6% del total del arroz exportado a otros países

 Los productos de USA Arroz provienen de cultivos sustentables gracias al esfuerzo de los agricultores que por más de tres décadas han trabajado para mantener y mejorar su calidad de producción en los estados de Arkansas, California, Luisiana, Mississippi, Missouri y Texas. El arroz combinado con una proteína de plantas o de origen animal, es un alimento muy completo. Además, cada vez es más utilizado en dietas especiales, no sólo para personas sensibles al gluten, sino también para dietas de entrenamiento físico y para perder peso.  Una porción de media taza de arroz cocido aporta alrededor de 100 calorías llenas de energía. Este carbohidrato complejo actúa como un combustible esencial para el cuerpo y el cerebro, proporcionando la energía necesaria para el día a día. El arroz de grano largo contiene más de 15 vitaminas y minerales esenciales incluyendo magnesio, fibra, hierro, potasio, ácido fólico y complejo B, lo que lo convierte en una elección saludable y muy completa. El chef Carlos Leal, embajador de USA Arroz, sugiere prepararlo con vegetales naturales, hierbas aromáticas, carnes, pescados o mariscos. "El arroz es un cereal muy versátil; es delicioso y convierte cualquier platillo en un manjar. Es un plato modesto que se puede cocinar con jitomate e integrar vegetales naturales como los chícharos, hongos o pimientos". Una de las recetas que creó Carlos Leal es Arroz con cordero y curry; los ingredientes son arroz de grano largo americano, carne molida de cordero, hierbabuena, jitomate rallado, chuletas de cordero, curry, cebolla picada, caldo de cordero, aceite de oliva, sal y pimienta. Primero se mezcla la carne molida, curry, hierbabuena, sal y pimienta y se forman unas albóndigas. Se sal-pimentan las chuletas y se fríen en aceite de oliva, por separado se doran las albóndigas. En una cacerola sofreír ajo, cebolla, jitomate y agregar el arroz, mover un poco y agregar el caldo, tapar hasta que se cueza. Se sirve en un plato el arroz sobre él las chuletas y las albóndigas y se decora con hierbabuena picada. Son múltiples las recetas con arroz; es posible prepararlo en platillos dulces, salados, bebidas y cócteles. "Aprovechemos las bondades y hermosura del arroz; es importante conocer, observar y probar los ingredientes". El chef Carlos Leal es originario de Monterrey, recientemente representó a México en el World Paella Day Cup 2023. Gracias a su suave y rico sabor, el arroz de grano largo americano combina con todo tipo de ingredientes, lo que lo convierte en un elemento esencial para cocineros y chefs de todo el mundo. Importantes asociaciones de investigación de la salud indican que el consumo de cereales integrales, como el arroz de grano largo, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades crónico-degenerativas y algunos tipos de cáncer. Una sola taza de arroz de grano largo de USA Arroz contiene dos de las porciones diarias recomendadas de granos integrales, lo que lo convierte en una elección inteligente para su salud. En México, los productos de USA Arroz están disponibles en las marcas Shettino, SOS, Diamante, Precissimo, Campo Dorado, La Merced, Verde Valle y Golden Hills en las variedades USA Arroz blanco grano largo, USA Arroz grano extralargo y USA Arroz integral. Para mayor información, recetas y nutrición: https://usaarroz.com/arroz/ @consumearrozusa

**Datos de contacto:**

Mariana

Gastronómadas Mx

5527906215

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/usa-arroz-un-alimento-nutritivo-versatil-y\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Nutrición Gastronomía Industria Alimentaria



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)