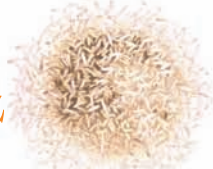




Tortitas de arroz



A nuestro Chiquisaurio le encanta el arroz, sea en paella, 3 delicias o el arroz con leche, pero para cenar las tortitas de arroz son de sus favoritas. Se hacen rapidísimo y son riquísimas. Pruébalas, el éxito está chiquiguarantizado.

Ingredientes

(Para 12 tortitas):



2 huevos

1 chorrito de leche

2 cucharas soperas de harina

4 cucharas soperas colmadas de arroz cocinado

4 cucharas soperas de queso rallado

Pizca de sal



Preparación

Batir bien el huevo con un chorrito de leche, agregar poco a poco la harina cernida e ir batiéndolo, añadir el arroz, el queso y la sal y mezclar bien. Esta segunda parte la deben hacer tus padres. Coger una cucharada bien llena con la mezcla y freír en aceite muy caliente. Deben quedar un poco tostaditas.

Sorpresas del arroz

¿Sabías que hay más de 2.000 tipos de arroz?

El arroz vino de Asia, pero actualmente se cultiva y come en todo el mundo.

Nuestro Chiquisaurio te recomienda usar arroz integral o con cáscara porque tiene mayor cantidad de fibra y nutrientes que el arroz blanco. Este al ser descascarillado y pulido tiene menos niacina, tiamina, magnesio, zinc, hierro y fibras.

El arroz puede variar por su aroma a jazmín, nueces asadas o palomitas de maíz. También por su forma: redondo, largo o medio. Según la calidad del grano: entero o más o menos partido. Y por sus colores: pardo o integral, rojo, negro o blanco. Además cambia el tiempo necesario de hervir o al vapor.