



ARROZ

El arroz es, de entre todos los cereales, el más tolerado por todo el mundo. Parece que hay más de 100.000 variedades diferentes: rojo, negro, salvaje, integral, semi integral, rosa...El arroz está indicado para el sistema digestivo, especialmente cuando hay problemas intestinales.

Cada tipo de arroz es bueno para diferentes cosas y no todos son igual de interesantes a nivel nutricional. Tampoco su sabor es el mismo. Es aconsejable usar habitualmente el arroz integral en vez del blanco, ya que conserva su fibra y minerales, además de que sacia mucho más.

INFO NUTRICIONAL ARROZ INTEGRAL

ENERGIA	367
HIDRATOS DE CARBONO	76,5
PROTEINA	7,2
FIBRA	3,2
CALCIO	11