

## Crema de arroz para desayunar

Escrito por Paloma -  
miércoles, julio 18, 2018



Llevo dos años estudiando [macrobiótica](#). Empecé antes de que me diagnosticaran el cáncer y creo que precisamente esa es una de las razones por las que tengo clarísimo que quiero continuar con estos estudios, ya que me permitió probar en mi propio cuerpo que **lo que como y lo que bebo se traduce directamente en mi bienestar**. Evidentemente, como siempre he pensado y como sigo defendiendo, la alimentación es solo una parte que hace sinergia con otras muchas áreas que debemos cuidar para restablecer el equilibrio y no debe excluir por tanto los tratamientos médicos necesarios.

Dicho esto, voy a empezar a desentrañar conceptos, falsos mitos, maneras de cocinar y nuevas opciones de alimentarse para cuidar nuestro cuerpo y facilitarle un funcionamiento adecuado. Para empezar, os traigo esta **crema de arroz**.

Ayer vino a verme mi amiga **Gemma**. La conocí hace ya... por lo menos 10 años seguro! Ella trabajaba en la misma empresa donde también conocí a mi marido. La verdad es que de aquella época me llevé lo mejor: muy buenos amigos, y no pocos!

Ayer lo hablábamos: aunque pase tiempo sin que nos veamos, siempre es igual, porque este tipo de

personas como Gemma están hechas de una pasta especial.

Ella estaba interesada sobre mi tema favorito ahora: nutrición, comer sano, por dónde empezar. Y después de darle algunos consejos básicos, llegamos a una de las explicaciones clave: **de dónde sale la energía, la fuerza, la gasolina para el cuerpo.**

*Respuesta:* [hidratos de carbono](#). *Coletilla* inherente: **de calidad**. Osea, [cereales integrales](#).

Nuestro cuerpo necesita minerales, vitaminas, grasas, proteínas y carbohidratos. De todos ellos, son estos últimos lo que nos proporcionan la energía química para realizar las funciones corporales, ejercicio muscular, mantenimiento de la temperatura, digestión... entre otras funciones en nuestro organismo.

Es decir, que **es fundamental llenar nuestro depósito de combustible cada día con hidratos de carbono integrales** (también llamados “**de asimilación lenta**”), porque son solo estos lo que nos van a permitir estabilidad energética a lo largo de las horas. Un ejemplo de receta que podemos consumir diariamente es precisamente esta crema de arroz.

La explicación es la siguiente: los carbohidratos son moléculas formadas básicamente por átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno que se unen formando unidades sencillas. Según el número de unidades que constituyen la molécula se denominan **monosacáridos** (una unidad), **disacáridos** (dos unidades) o **polisacáridos** (cientos de miles de unidades). Por tanto, los polisacáridos tienen una velocidad de absorción intestinal muy lenta, lo que hace que el cuerpo vaya rompiendo la larga cadena de moléculas, conforme va necesitando proveerse de ellas.

Así,

- un zumo de fruta dará energía puntual, con una absorción **muy rápida** porque es un monosacárido o disacárido;
- una fruta dará también energía puntual, con una absorción **rápida**, algo más notable, si se consume con su piel (que hará que el intestino trabaje algo más);
- Y un tazón de cereales integrales en grano, con una absorción **lenta**, dará energía estable para 3 ó 4 horas sin problema.

Por esa razón, es muy conveniente **empezar el día con un buen desayuno hecho de cereales a partir de grano integral... Ojo! No valen los cereales azucarados, procesados**, con aditivos, conservantes, colorantes, aromatizantes y que además ya están “muertos” que nos quieren hacer pasar como saludables, dentro de una linda cajita con letras y dibujos atractivos, llamándonos desde los estantes de los súper: uno de sus componentes peligrosos es el azúcar y además suelen ser refinados, así que ya no nos valen! Y he dicho “muertos”, sí: porque un grano de arroz integral, si lo plantas, germina, está vivo. En cambio, un grano de cualquier cereal manipulado industrialmente... simplemente, no.

Menos mal que Gemma es una *cocinilla* nata, que para ella lo más importante son sus peques y su chico, y que sería capaz de cualquier cosa para asegurarse de que “comen sano”.

Gracias a ella hoy me he animado a presentaros esta receta. Está rica y llena de vitalidad. Se pueden hacer

variaciones, añadir complementos según nuestro gusto y también alternar el cereal o incluso mezclar con otros, como el mijo, la avena, la quinoa.. pero eso os lo iré contando poco a poco.

Esta receta va por ti, amiga! Así no te la tienes que apuntar: entras en el blog y ya lo tienes todo escrito! ?

Voy a poner mi empeño en ir contándoos cosas importantes para que no nos queden dudas de que de verdad comemos saludablemente. Con pequeños cambios, introduciendo algunas variaciones puntuales y teniendo en cuenta ciertas *coletillas inherentes*, iremos dando grandes pasos!

**Recuerda: quiérete y cuídate!**

## **Receta Crema de arroz para desayunar**

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 6 raciones)

1 taza de arroz integral tipo redondo  
4 tazas de agua mineral  
1 pizca de sal  
ralladura de limón (opcional)  
canela en rama (opcional)  
Frutos y frutas sec@s (opcional)  
Semillas de girasol y de calabaza (opcional)  
Melaza de arroz o de cebada (opcional)

Preparación

Lavamos el arroz, frotándolo bien con agua, en un colador, bajo el chorro; o en un cazo lleno de agua, cambiándola varias veces para eliminar las impurezas, el polvillo, etc.

Una vez bien lavado y depositado en una cazuela grande (va a hincharse y su volumen crecerá bastante), añadimos el agua mineral y una pizca de sal. Lo llevamos a ebullición.

Veremos que en la superficie se forma una capa blanca de espuma (esto es normal, es la suciedad que sale cuando el poro del alimento se abre... lo mismo que sucede cuando hacemos caldo de carne, de verduras o de pescado). Retiramos esta capita de espuma y la desechamos.

Pasamos la cazuela a un fuego mínimo con difusor (para hacerlo aún más lento), la tapamos con una tapa que deje escapar el vapor y dejamos cocer durante 4 horas. No hay que remover, ni tocar. Si queremos ver si le queda agua, bastará con asir la olla e inclinarla para ver si aparece agua.

Al pasar ese tiempo, ya no quedará líquido, el cereal estará hinchado completamente hasta el punto de

casi deshacerse. Veremos también que queda como una capa gelatinosa blanquecina por toda la masa... no coléis ni retiréis nada. Tal cual, vertedla en un recipiente con tapa y en cuanto se enfríe, podéis llevar a la nevera para consumir durante los próximos 3 ó 4 días.

La forma de prepararla cada mañana sería: poner en un cazo la cantidad que queráis comer (suele ser una medida de un bol), con un chorrito de leche de arroz o de avena (al gusto, según lo queráis más o menos espeso). Calentar a fuego lento, removiendo.

Sacar una vez tibio o caliente, según época del año y gusto de cada uno, y añadir lo que más os guste. Os doy algunos ejemplos: ralladura de limón y canela en polvo; semillas de girasol y de calabaza con un poco de gomasio (si os gusta salado); trozos de orejones, pasas, frutas rojas deshidratadas, frutos secos (algunas almendras, avellanas...) ...Incluso un poco de melaza de arroz o de cebada para que sea más dulce. Id probando y luego me lo contáis, que las ideas buenas y originales siempre se agradecen!! ?

**Nota:** Si tu fuego no es de llama, no podrás poner difusor. Busca la intensidad más baja que tengas y prueba. Ves controlando el líquido sin mover el cereal de dentro de la olla, por si se queda sin agua demasiado pronto... quizás tendrías que añadir algo de agua, o por el contrario, dejarlo algo más de tiempo para que se consuma, si es que ves que aún está muy acuoso... por tiempo no te preocupes. Hay cremas de cereales de cocción larga, para 10 horas! No se trata de hacer un arroz normal, sino de que el grano casi se deshaga, no tengas miedo de que “se pase” porque eso es lo que se busca aquí.

**Consulta el artículo de “Nutrición y salud”:** [Cereales Integrales](#)

**También te puede interesar:**

Mermelada de melocotón

Lubina a la espalda

Atún plancha marinado

---

PDF generado por  
Kalin's PDF Creation Station