

ARROZ PARBOLIZADO



EL RECETARIO PARA CONVERTIR TUS RECETAS DE SIEMPRE



¡Es
Otra
Cosa!

ARROZ PARBOLIZADO

doña
Pepa

¿QUÉ ES ARROZ PARBOLIZADO?

Significa que le **dedicamos** mucho más **tiempo** a cada grano.



REMOJO

1

El **grano en cáscara** se remoja a altas temperaturas.



VAPORIZACIÓN

2

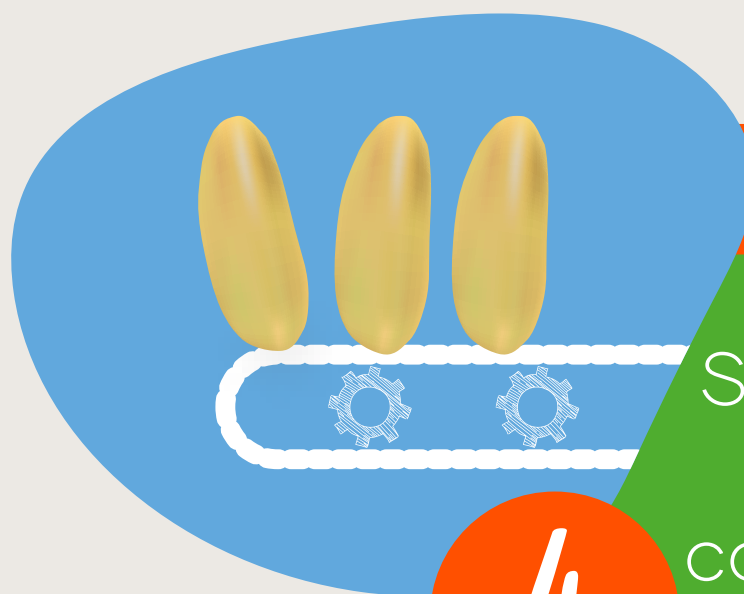
Se somete a un **proceso hidrotérmico** (Agua - Vapor)



SECADO Y TRILLA

3

Se seca con el **aire caliente**, se quita la cáscara y se **pule**.



CLASIFICACIÓN

4

Se seleccionan los **mejores granos** por color y tamaño.

¡Las **vitaminas y minerales naturales** de la cáscara son **absorbidas por el grano**. Por eso, **doñaPepa** tiene un **color dorado único** y su **sabor es delicioso!**

ARROZ PARBOLIZADO

Doña
Pepa

MÁS NUTRITIVO

Es un **arroz** que gracias a su proceso de **parbolización** tiene **vitamina B1, B3 y Selenio** de forma natural, además de los **beneficios tradicionales del arroz**



¡MÁS SUELTO Y
DE COLOR DORADO!

VITAMINA B1 TIAMINA

Es necesaria para **obtención de energía** y favorece el funcionamiento del **sistema nervioso**.

VITAMINA B3 NIACINA

Ayuda a disminuir el **cansancio y la fatiga**, contribuyendo al funcionamiento normal del sistema nervioso y el **metabolismo energético normal**.

SELENIO

Es un **antioxidante natural**. Contribuye a la protección de las células y **te ayuda a regular la función tiroidea del cuerpo**.



MÁS RENDIDOR

Gracias a su forma de preparación el Arroz Parbolizado doñaPepa

Rinde un 18% más que los arroces tradicionales.

MÁS GRANDE

Gracias a su proceso de parbolización (agua y vapor), los granos del Arroz Parbolizado doñaPepa son **Más grandes y Más sueltos con un Color dorado único.**

MÁS SABOR

Su sabor único e irresistible hace que las recetas con **Arroz Parbolizado doñaPepa** sean **¡Otra Cosa!**

RECUERDA

3 tazas de agua



1 taza de Arroz Parbolizado doñaPepa



ÍNDICE DE RECETAS



Arroz con cerdo a la BBQ	6
Arroz Filet mignon	8
Arroz Frito con vegetales	10
Arroz con Lentejas y Chorizo	12
Arroz Mezcladito con Huevo	14
Arroz Mexicano con Carne	16
Arroz con Lomo Salteado	18
Arroz Frito con Camarones y Brócoli	20
Arroz con Pollo y Verduras al Limón	22
Una Paella que es Otra Cosa	24



¡Es
Otra
Cosa!



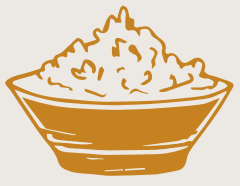
ARROZ CON CERDO A LA BBQ



ARROZ PARBOLIZADO



INGREDIENTES



8 Porciones



40 minutos

Para el arroz:

- 2 tazas de **Arroz Parbolizado doñaPepa**
- 6 tazas de caldo de vegetales
- 1 cebolla cabezona finamente picada
- 1 pimentón rojo cortado en cubos pequeños
- 4 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Para la mezcla:

- 500 g. de lomo de cerdo cortado en cubos
- 2 cucharadas de salsa BBQ
- 1 taza de piña cortada en cubos
- 1 cucharada de aceite

PREPARACIÓN

1. En un recipiente poner a marinar el lomo de cerdo con la salsa BBQ por 10 minutos aproximadamente.
2. Mientras tanto, en una olla saltear la cebolla y el pimentón en 4 cucharadas de aceite, agregar el arroz y sofreír por unos minutos revolviendo constantemente para integrar todos los sabores. Luego agregar el caldo de vegetales y cocinar hasta que el agua se seque. Tapar, bajar el fuego y dejar cocinar.
3. Después de que el lomo de cerdo esté marinado, agregarlo en un sartén caliente y saltear hasta que esté dorado. Agregar la piña en cubos y dejar cocinar por 5 minutos más.
4. Para finalizar, mezclar el lomo y la piña con el arroz previamente preparado.

¡Es
Otra
Cosa!



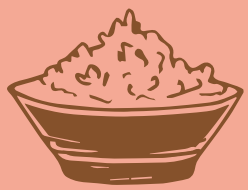
ARROZ FILET MIGNON



ARROZ PARBOLIZADO

doña
Pepa

INGREDIENTES



8 Porciones



30 minutos

Para el arroz:

- 2 tazas de **Arroz Parbolizado doñaPepa**
- 6 tazas de caldo de vegetales
- 1 tallo de cebolla larga finamente picado
- 4 cucharadas de aceite

Para la mezcla:

- 500 g. de carne de res magra cortada en cubos mediano
- 1 taza de tocineta picada en tiras
- 1 taza de champiñones cortados en cuartos
- 1 diente de ajo finamente picado
- ½ taza de crema de leche
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla con 4 cucharadas de aceite saltear la cebolla y el arroz. Sofreír por unos minutos y agregar el caldo de vegetales junto con la sal, revolviendo constantemente para integrar todos los sabores. Cocinar a fuego alto hasta que el agua se seque. Tapar, bajar el fuego y dejar cocinar.

2. Mientras se cocina el arroz, en un sartén caliente dorar muy bien la tocineta. Retirar y reservar. Quitar el exceso de grasa y agregar la carne de res, cuando esté dorada agregar el ajo y los champiñones.

3. Finalizar esta mezcla agregando la crema de leche y dejar cocinar por 3 minutos más aproximadamente.

4. Cuando todos los ingredientes estén cocidos, mezclar muy bien con el arroz y revolver hasta que todos queden bien integrados.

**¡Es
Otra
Cosa!**

ARROZ FRITO CON VEGETALES



ARROZ PARBOLIZADO

doña
Pepa

INGREDIENTES



8 Porciones



30 minutos

Para el arroz:

- 2 tazas de Arroz Parbolizado doñaPepa
- 6 tazas de caldo de vegetales
- 1 tallo de cebolla larga finamente picado
- 4 cucharadas de aceite

Para la mezcla:

- 1 taza de champiñones cortados en cuartos
- 1 pimentón cortado en julianas
- 1 zuchinni verde cortado en cubos
- 1 cebolla puerro cortada en aros
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla con 4 cucharadas de aceite saltear la cebolla y el arroz. Sofreír por unos minutos y agregar el caldo de vegetales junto con la sal, revolviendo constantemente para integrar todos los sabores. Cocinar a fuego alto hasta que el agua se seque. Tapar, bajar el fuego y dejar cocinar.
2. Luego agregar todos los vegetales en un sartén caliente y dorar hasta que estén cocidos.
3. Cuando los vegetales estén listos, agregar el arroz y mezclar para que todos los ingredientes se integren bien, mientras se cocinan por 5 minutos más. Para finalizar agregar la salsa soya.

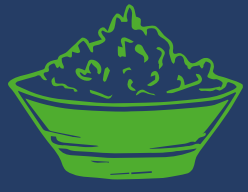
ARROZ CON LENTEJAS Y CHORIZO



ARROZ PARBOLIZADO

doña
Pepa

INGREDIENTES



8 Porciones



30 minutos

Para el arroz:

- 2 tazas de Arroz Parbolizado doñaPepa
- 6 tazas de caldo de vegetales
- 1 tallo de cebolla larga finamente picado
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 taza de lentejas remojadas desde el día anterior
- 4 cucharadas de aceite

Para la mezcla:

- 2 tazas de chorizo picado
- 1 plátano maduro picado en cuadritos y frito
- 1 cucharada de cilantro picado finamente
- 1 cucharada de aceite
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla con 4 cucharadas de aceite saltear la cebolla, el arroz y sofreír por unos minutos. Agregar las lentejas sin el agua del remojo, el caldo de vegetales y la sal, revolver para integrar todos los sabores. Cocinar a fuego alto hasta que el agua se seque. Tapar, bajar el fuego y dejar cocinar.
2. Luego, en un sartén caliente agregar los chorizos hasta que tomen un color dorado.
3. Cuando el arroz esté listo agregar el chorizo, el plátano maduro, el cilantro y mezclar todos los ingredientes hasta que queden muy bien integrados.

ARROZ MEZCLADITO CON HUEVO



ARROZ PARBOLIZADO

doña
Pepa

INGREDIENTES



8 Porciones



30 minutos

Para el arroz:

- 2 tazas de **Arroz Parbolizado doñaPepa**
- 6 tazas de caldo de vegetales
- 1 tallo de cebolla larga finamente picado
- 4 cucharadas de aceite

Para la mezcla:

- 500 g. de carne molida magra
- 1 pimentón cortado en cubos pequeños
- 1 tallo de cebolla larga finamente picado
- 2 huevos duros cortados en trocitos
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla con 4 cucharadas de aceite saltear la cebolla, el arroz y sofreír por unos minutos. Agregar el caldo de vegetales y la sal, revolver para integrar todos los sabores. Cocinar a fuego alto hasta que el agua se seque. Tapar, bajar el fuego y dejar cocinar.
2. Mientras está listo el arroz, en un sartén caliente agregar la carne molida y saltear por unos minutos. A la mitad de la cocción añadir la cebolla y el pimentón.
3. Cuando la mezcla esté lista y los ingredientes estén cocidos, agregar el arroz preparado, el cilantro, el huevo duro y mezclar muy bien. Dejar cocinar por 3 minutos más hasta que esté en su punto.

ARROZ MEXICANO CON CARNE



ARROZ PARBOLIZADO

doña
Pepa

INGREDIENTES



6 Porciones



45 minutos

- 1 taza de Arroz Parbolizado doñaPepa
- 3 tazas de caldo de vegetales
- 200 g. de lomo de res picado en cubos
- 1 pimentón verde picado en cubos
- 1 taza de maíz (lata)
- $\frac{3}{4}$ taza de arveja (lata)
- 1 cucharada de pimienta roja en hojuelas
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharadita de pimienta blanca molida
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino
- $\frac{1}{2}$ taza de salsa napolitana (pure de tomate)
- 3 cucharadas de zumo de limón
- Cilantro picado al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla agregar aceite y sofreír el arroz hasta que tome un color dorado. Luego, agregar el pimentón, el maíz, la arveja, la pimienta roja y la sal. Mientras los vegetales se van cocinando, añadir el comino, el orégano, la pimienta blanca y revolver hasta integrar todos los ingredientes.

3. En esta misma mezcla, agregar la salsa napolitana, el zumo de limón, el cilantro y continuar revolviendo constantemente.

4. Después, agregar el caldo de vegetales y mezclar. Cocinar a fuego medio hasta que el agua se seque, bajar el fuego, tapar y dejar cocinar hasta que el arroz esté listo. Reservar.

5. Aparte, en un sartén caliente agregar aceite e incorporar la carne en cubos y saltear por 5 minutos o hasta que la carne esté cocida. Añadir sal y pimienta con un poco más de zumo de limón y mezclar.

6. Finalmente agregar el arroz y mezclar todo hasta que los sabores queden bien integrados.

¡Es
Otra
Cosa!

ARROZ CON LOMO SALTEADO



ARROZ PARBOLIZADO

doña
Pepa

INGREDIENTES



6 Porciones



45 minutos

- 1 taza de Arroz Parbolizado doñaPepa
- 3 tazas de agua
- 500 g. de lomo de res cortado en cubos medianos
- 1 cebolla morada cortada en julianas
- 1 pimentón cortado en julianas
- 1 atado de cilantro picado finamente
- 3 cucharaditas de ajo finamente picado
- 1 cucharadita de jengibre finamente picado
- 2 cucharadas de salsa soya
- 5 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de ajonjolí tostado
- 60 g. de cebollín picado finamente
- 120 g. de marañones picados y tostados

PREPARACIÓN

1. En una olla agregar las tres tazas de agua, sal, aceite y dejar hervir. Cuando el agua esté hirviendo, añadir el arroz y mezclar para integrar todos los ingredientes; dejar cocinar hasta que el líquido se evapore, tapar, bajar el fuego y seguir cocinando hasta que el arroz esté listo.
2. Cuando el arroz esté listo reservar y dejar enfriar.
3. Luego, en un sartén caliente agregar aceite, el lomo de res y saltear durante 30 segundos aproximadamente. Después añadir la cebolla, el ajo, el pimentón y revolver constantemente mientras los vegetales se están cocinando.
4. Agregar la salsa de soya y mezclar. Cuando los vegetales estén cocidos, añadir el arroz frío, los marañones, el ajonjolí y continuar revolviendo. Por último, agregar el cebollín y el cilantro.

¡Es
Otra
Cosa!

ARROZ CON CAMARONES Y BRÓCOLI



ARROZ PARBOLIZADO

doña
Pepa

INGREDIENTES



4 Porciones



30 minutos

- 1 taza de **Arroz Parbolizado doñaPepa** previamente cocido y frío
- 2/4 de taza jugo de piña (de lata)
- 200 g. de camarones
- 180 g. de brócoli precocido
- 80 g. de arveja cocida
- 80 g. de maíz cocido
- 80 g. de zanahoria cocida cortada en cubos
- 130 g. de piña cortada en cubos (de lata)
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de salsa soya
- 1 cucharada de salsa teriyaki
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. En un sartén a fuego medio agregar la mantequilla y dejar derretir sin que se queme. Cuando se haya derretido completamente, añadir el arroz y mezclar.

2. Luego, agregar la salsa de soya con la mitad del jugo de piña y seguir mezclado para que todos los ingredientes queden bien integrados. Mientras se va cocinado, agregar los vegetales cocidos (arveja, maíz, zanahoria) y revolver.

3. En otro sartén, saltear los camarones con un poco de mantequilla, agregar el brócoli, la salsa teriyaki, y el resto del jugo de piña, añadir la piña en trozos y mezclar constantemente.

4. Para finalizar mezclar el arroz con los camarones y revolver hasta que todos los ingredientes queden bien integrados.

¡Es
Otra
Cosa!

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS AL LIMON



ARROZ PARBOLIZADO

deña
Pepa

INGREDIENTES



6 Porciones



45 minutos

- 1 taza de Arroz Parbolizado doñaPepa
- 2 ½ tazas de caldo de vegetales
- 1 pechuga cortada en cubos pequeños
- 1 pimentón picado en cubos
- 1 taza de maíz (lata)
- ¾ taza de arveja (lata)
- 2 cucharadas de aceite oliva
- ½ cucharadita de pimienta roja en hojuelas
- 2 cucharadas de sal
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de pimienta blanca molida
- ½ taza de salsa napolitana (puré de tomate)
- 3 cucharadas de zumo de limón
- Cilantro picado al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla caliente, agregar un poco de aceite junto con la pechuga y cocinar hasta que tome un color dorado. En este punto añadir el arroz y sofreír durante 3 o 4 minutos aproximadamente.
2. Continuar, agregando el pimentón, el maíz, la arveja, la pimienta roja y revolver. Incluir un poco de la sal, el comino, el orégano y la pimienta blanca. Seguir revolviendo hasta integrar todos los sabores.
3. Después, agregar la salsa napolitana, el zumo de limón y el cilantro. Añadir el caldo de vegetales, rectificar sabores con la sal y mezclar, dejar cocinar a fuego medio hasta que el líquido se sequé, bajar el fuego, tapar y cocinar hasta que el arroz esté listo.

FOTO CORTESÍA DE
48PAELLAS

PAELLA



INGREDIENTES



6 Porciones



45 minutos

- 1 taza de Arroz Parbolizado doñaPepa
- 3 tazas de fondo de pescado
- 200 g. de calamar
- 200 g. de langostinos
- 6 unidades de almejas
- 8 unidades de mejillones
- 3 cucharadas de ajo finamente picado
- 1 cebolla blanca finamente picada
- 2 tomates sin piel picados
- 1 pimentón picado
- 1 cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de cúrcuma (opcional)
- 1 cucharadita de chile rojo en polvo
- 1 rama de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- 0.5 g. de azafrán
- Aceite de oliva
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Agregar aceite de oliva en la paellera, cuando esté caliente, realizar un sofrito con la cebolla, el ajo, el tomillo, el laurel y el tomate. Agregar un poco de sal, la cúrcuma, el pimentón, el chile, el azafrán, la pimienta y revolver.
2. Luego, agregar el arroz y dejar sofreír por 5 minutos más aproximadamente, añadir el fondo de pescado y seguir cocinando por 15 a 20 minutos.
3. Después, incorporar el calamar, los langostinos, las almejas, los mejillones. Tapar con aluminio y dejar cocinar a fuego bajo por 7 minutos más aproximadamente.
4. Finalizar agregando perejil finamente picado.

ARROZ PARBOLIZADO

doña
Pepa

¡Es 
Otra
Cosa!

CONOCE MÁS SOBRE NUESTRO ARROZ EN
www.doñapepa.com.co |   

