

Coconut Rice

Serves 4

Ingredients

- 2 cups of rice
- 1 can of coconut milk
- ¼ teaspoon salt
- ½ cup water

Directions

1. Add rice to a bowl and rinse until water runs clear.
2. Add coconut milk, salt, and water to a pot with the rinsed rice.
3. Cover and cook for 10 minutes checking frequently to see if the liquid is fully absorbed.
4. Using a fork, fluff the rice once all liquid is absorbed.
5. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Coconut contains antimicrobial and anti-inflammatory properties that can help boost the immune system.

Arroz con coco

4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 1 lata de leche de coco
- ¼ cucharadita de sal
- ½ taza de agua

Instrucciones

1. Colocar el arroz en un tazón y enjuagar hasta que el agua se vea transparente.
2. Agregar leche de coco, sal y agua a una olla con el arroz enjuagado.
3. Tapar y cocinar durante 10 minutos, revisando cada tanto para ver si el líquido se absorbió por completo.
4. Con ayuda de un tenedor, revolver el arroz suavemente una vez que se haya absorbido el líquido.
5. ¡A disfrutar!

Información nutricional

El coco contiene propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias que pueden ayudar a estimular el sistema inmunológico.