

# Harina de arroz, propiedades y beneficios



Harina de arroz

El arroz es un cereal sumamente nutritivo y **que también puede consumirse en forma de harina de arroz**, siendo uno de los principales en las elaboraciones de recetas que no contienen gluten, ideal para personas que no toleran este componente y por tanto deben recurrir a alternativas.

## Harina de arroz

Para este artículo nosotros dedicaremos todo el contenido a la harina de arroz, **qué tipos de harina de arroz existen**, la harina de arroz blanca y la integral, qué recetas podemos hacer con esta deliciosa y saludable harina y qué propiedades

tiene.

La harina de arroz **es el resultado de moler el cereal de arroz** y se puede realizar este proceso tanto en el arroz blanco como en el arroz integral.

Para hacer harina de arroz, **es necesario retirar primero la cascarilla externa** del cereal para quedarnos con el arroz crudo y de esta forma poder molerlo para obtener arroz en polvo.

Suele ser un muy buen ingrediente para utilizar sola, **pero también en combinación con otros tipos de harinas** como la de harina de trigo o [harina de cebada](#). También es común combinarla con otros frutos secos para mayor valor nutricional.

## Cómo hacer harina de arroz

Es posible también que domines la técnica y **seas tú mismo quien haga la harina de arroz** para luego hacer tus recetas. De esta forma ahorras más dinero y puedes ser un poco más autosuficiente.

Además tus recetas serán mucho más frescas, **con un sabor artesanal inconfundible** que se ganará los estómagos de todos tus amigos y familiares. Así que acá te diremos cómo hacer tu propia harina de arroz.

Para hacer esta harina de arroz **solo vamos a necesitar el arroz que mejor nos parezca** para hacer la harina, es decir, podemos usar tanto arroz blanco como arroz integral o alguna versión aromática.



Diferentes tipos de arroz

Lo que debemos hacer es **colocar el arroz en un molinillo de café**. En caso de tener esta poca fuerza, lo mejor es poner poco arroz para que el motor no se sobrecargue.

Por último, el resultado de haber molido bien nuestro arroz y convertirlo en polvo, **lo filtramos dentro de un colador muy fino** para poder tamizar la harina y tener una mucho más fina y de calidad.

La harina de arroz lamentablemente **no goza de la misma fama, uso y popularidad** del cereal de arroz. Aunque esta contenga exactamente sus mismas propiedades y beneficios para nuestro organismo.

Pero poco a poca ha venido pisando firme en las harinas alternativas al trigo **ya que esta no contiene gluten** pero también tiene grandes propiedades y se pueden hacer muchas recetas como ya hemos visto en este artículo.

Por tanto te recomendamos que la incluyas en tus preparaciones **para tener una dieta mucho más equilibrada** y libre de gluten. También por la facilidad con la que puedes hacer tu propia harina de arroz y así ahorrar un poco de más dinero.



[Molinillo de granos portátil - 500 g - Alta Velocidad - 3 Cuchillas](#)  
[VER PRECIO](#)

## Propiedades y beneficios de la harina de arroz

El arroz es considerado un alimento universal ya que es que este cereal se ha consumido en muchas sociedades durante muchos siglos, principalmente gracias a sus propiedades alimenticias.

Dentro de lo que compone al arroz **tenemos hidratos de carbono** que por cada 100 gramos aportan una cantidad de 350 calorías al organismo. Asimismo, el arroz prácticamente no contiene grasa. Solo un 1,8%.

Otro de los bastiones de nutrientes que contiene el arroz y

por tanto su harina, son proteínas vegetales, **que los expertos en alimentación** concuerdan es de muy alta calidad y fácil absorción.

Además la harina de arroz contiene, aunque en pequeñas partes, fibras solubles que son **un elemento esencial para la buena digestión**, además de minerales como el calcio, hierro y magnesio.

Pero eso no es todo, el arroz también **es una gran fuente de vitaminas**, de las cuales podemos destacar la presencia del grupo B y sobre todo de la vitamina D.

Todas estas propiedades antes mencionadas, **están presentes tanto en el grano como en la harina**, ya que no los pierde durante el proceso. Por otra parte cabe destacar que es muy baja en sodio y no contiene gluten.

#### Información Nutricional

Cantidades por 100 gr.

**Calorías 129**

**Energía 540 kj**

**Proteína 2,66 g**

**Grasa 0,28 g**

Grasa Saturada 0,076 g

Grasa Poliinsaturada 0,075 g

Grasa Monoinsaturada 0,087 g

**Colesterol 0,0 mg**

**Carbohidratos 27,9 g**

Fibra 0,4 g

Azúcar 0,05 g

#### **Minerales**

Magnesio 39 mg

Fósforo 103 mg

Potasio 86 mg

#### **Vitaminas**

B1 2,56 mg

B3 0,17 mg

B5 0,4 mg

B6 80,12 mg

K 1,0 mg

E 0,6 mg

## Harina de arroz glutinoso

El arroz glutinoso proviene de Asia y se lo llama así **debido a que cuando se cocina** resulta ser muy pegajoso. Es un alimento que mayormente es utilizado como relleno en varias recetas incluyendo la repostería.

Esta cualidad de ser extremadamente pegajoso la tenemos debido a que **contiene grandes cantidades de almidón**. Cuando este arroz es hervido, normalmente se pega formando bolas de arroz que serán muy sencillas de comer con palitos.

La harina de arroz glutinoso es muy popular en la cocina oriental, **es decir, en China, Tailandia y Corea**, donde se preparan platos en los cuales aprovechan esta curiosa cualidad así como también sus propiedades.

Por su parte, **en la cocina japonesa se lo conoce como el arroz mochi** y es usado mayormente en la repostería nipona con la harina de arroz glutinoso para hacer postres suaves con una textura exquisita.

## Recetas con harina de arroz

En el mundo occidental la harina de arroz **es muy apreciada y se usa principalmente** en recetas como [panes sin gluten](#). Pero también supone ser un ingrediente ideal para hacer cualquier tipo de preparación un poco más saludable.

Un ejemplo muy claro de esto, es que con la harina de arroz **vamos a poder realizar recetas** como galletas de arroz, crepes de arroz, tortas de harina de arroz y mucho más.

Además de su gran sabor, estas recetas pasan a **ser parte de una dieta sumamente energética** y al mismo tiempo cuidadosa con tu forma y salud. Por tanto te recomendamos que aprendas de

las siguientes recetas para que las hagas tú mismo en casa.



### Receta de panqueques salados con y sin gluten

[Ver Receta](#)



### Receta de pan de campo francés

[Ver Receta](#)



## 3 recetas de pan sin gluten para elaborar en casa

[Ver Receta](#)



### Receta de pan de arroz sin gluten

[Ver Receta](#)

## Recomendamos

- [Harina de centeno, propiedades y beneficios](#)
- [Harina de cebada, propiedades y beneficios](#)