

ARROZ CON LECHE

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual raciones individuales de arroz (80 g)
- 1 taza de leche descremada (245 g)
- 1 cucharadita de azúcar blanca (4 g)
- 1 cucharadita de canela (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En una cacerola colocar la leche, el endulzante y la canela o el saborizante seleccionado, calentar por unos minutos y antes de que rompa hervor agregar el arroz. Cocinar por unos minutos mas hasta que veamos la preparación mas espesa. Dejar enfriar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (331 g)	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	416 kcal	21 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	1 mg	4 mg	1 %
SODIO	40 mg	132 mg	5 %
H. CARBONO	26 g	87 g	29 %
AZÚCARES	1 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	-