



PUDÍN DE TAPIOCA Y ARROZ

 5 minutos 1 hora y 10 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 3 porciones de arroz integral crudo (60 g)
- 3 cucharaditas de cáscara de naranja (6 g)
- 3 Cucharaditas de endulzante sin calorías (6 g)
- 3.5 Tazas de leche alpura® extra proteína baja en grasa (840 g) ○ 3.5 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light (840 g) ○ 3.5 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb (840 g) ○ 3.5 Tazas de alimento líquido vegetal light birdman® (875 g) ○ 3.5 Tazas de alimento líquido vegetal original birdman® (840 g) ○ 3.5 Tazas de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar (840 g) ○ 840 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ○ 3.5 tazas de leche descremada (858 g) ○ 3.5 Tazas de lechada de coco proteína A de coco® (840 g)
- 120 gramos de tapioca
- 6 cucharaditas de canela en polvo (12 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [175 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	163 kcal	8 %
GRASA	1 g	2 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	84 mg	147 mg	6 %
H. CARBONO	17 g	30 g	10 %
AZÚCARES	1 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	-