

**MINGAU DE ARROZ** 20 minutos 30 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 concha média cheia de arroz tipo 1 cozido (100 g)
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o Arroz pré-cozido no liquidificador, leve ao fogo e acrescente o leite e deixe cozinhar. Adoce com açúcar mascavo ou adoçante se preferir! Se quiser pode adicionar Canela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (340 g)	% DDR
ENERGIA	62 kcal	210 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	12 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	14 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 g	6 %
SÓDIO	30 mg	102 mg	4 %