

ARROZ DOCE

INGREDIENTS

- 250 grams of arroz comum cru
- 2 copos grandes of leite de vaca UHT magro (744 g)
- 30 gramas de stévia
- 3 gemas de ovo de galinha crua
- casca de limão e canela q.b.

COOKING METHOD

- 1º Levar ao lume o leite previamente fervido com o arroz e a stévia, e quando levantar fervura juntar a casca de limão. Quando o arroz estiver cozido, retirar do lume, juntar uma pitada de sal e as gemas previamente batidas. Mexer muito bem e levar ao lume até as gemas cozerem. Servir polvilhado com canela.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	% DRI
ENERGY	121 kcal	6 %
PROTEIN	4 g	9 %
CARBOHYDRATE	23 g	9 %
SUGARS	5 g	6 %
FAT	1 g	2 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	2 %
FIBER	1 g	2 %
SODIUM	30 mg	1 %