

RISOLATTE

Per una colazione o una merenda leggera e avvolgente, senza grassi... ma ricca di bontà

 40 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 300 grammi di latte (parz. scremato o scremato) o latte vegetale
- 50 grammi di riso bianco
- dolcificante a piacere (diete Tic o stevia o Dietor), o 20g di zucchero di canna grezzo o zucchero di cocco o miele di acacia
- Semi di una bacca di vaniglia, o estratto di vaniglia o vanillina o buccia di limone grattugiata o cannella

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preparazione Bimby: mettere nel boccale latte, aroma e dolcificante e impostare 10Min/90°/Vel1 Senza Bimby: mettere in un pentolino latte e aroma e portare al bollore
- 2° Preparazione Bimby: Aggiungere il riso e cuocere 30Min/90°/vel1Antiorario (se serve prolungare la cottura) Senza Bimby: al bollore aggiungere il riso e far cuocere a fiamma bassa fino a raggiungere la consistenza desiderata, aggiungere il dolcificante e mescolare
- 3° Si può gustare tiepido o freddo di frigo, e si può aggiungere cacao o gocce di cioccolato o granelle di frutta secca

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (360 g)	% AR
ENERGIA	83 kcal	300 kcal	15 %
PROTEINE	4 g	14 g	28 %
CARBOIDRATI	15 g	52 g	20 %
ZUCCHERI	4 g	16 g	17 %
LIPIDI	1 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	14 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	4 %
SODIO	40 mg	143 mg	6 %