



RISO VENERE CON FIOCCHI DI LATTE

 1 porzione

INGREDIENTI

- 80 grammi di riso venere
- 150 grammi di fiocchi di latte senza lattosio [Jocca, Exquisa]
- 1 porzione di verdura fantasia: carote, zucchine, peperoni, pomodori ... [200 gr]
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Cuocere il riso in abbondante acqua seguendo i tempi previsti sulla confezione. Versare nel wok le verdure già lavate e tagliate sottili e farle stufare aggiungendo pochissima acqua solo all'occorrenza. Dopo circa 15 minuti unite il riso (precedentemente raffreddato), i fiocchi di latte, mescolate ed impiattate.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (439 g)	% AR
ENERGIA	126 kcal	553 kcal	28 %
PROTEINE	5 g	21 g	43 %
CARBOIDRATI	18 g	78 g	30 %
ZUCCHERI	3 g	15 g	16 %
LIPIDI	4 g	17 g	25 %
GRASSI SATURI	1 g	6 g	29 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	8 g	33 %
SODIO	7 mg	31 mg	1 %