Francine Camargo
Nutricionista · 62134

ARROZ DOCE LIGHT

Um arroz doce reduzido em calorias, por não usar açúcar também é uma boa opção para diabéticos (com moderação)

10 porções

INGREDIENTES

- 2 copos duplos cheios de leite de vaca desnatado (480 g)
- 3 escumadeiras médias cheias de arroz cozido (255 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Cozinhe o arroz com água normalmente;
2º Cozinhe o arroz com água normalmente;
3º Quando estiver praticamente cozido e secado a água, acrescente o leite desnatado, e adoçante a gosto (eritritol, sucralose, ou o de sua preferência);
4º Deixe ferver e ficar um caldo mais grossinho, acrescente canela em pau, ou outros complementos a gosto como: coco ralado, amendoim, pasta de amendoim, whey, leite em pó desnatado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (74 g)	% DDR
ENERGIA	67 kcal	49 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	13 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	28 mg	21 mg	1 %