

**ARROZ CON LECHE** 45 minutos 1 hora 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 porción de arroz crudo (20 g)
- 1 taza de leche (240 g)
- 1/3 piezas de raja de canela (2 g)
- Edulcorante al gusto

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Agregar todos los ingredientes en una cazuela.
- 2º Calentar a fuego medio durante 45 minutos.
- 3º Remover frecuentemente.
- 4º Retira la canela y dejar templar durante 15 minutos.
- 5º Servir en un recipiente.
- 6º Agregar ramita de canela y en polvo (decoración).

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (263 g)	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	230 kcal	11 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	19 %
H. CARBONO	11 g	30 g	11 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	3 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	—	—	—
SODIO	45 mg	119 mg	5 %