



## ARROZ CON LECHE

 45 minutos  
 1 hora  
 5 porciones

## INGREDIENTES

- 160 gramos de arroz crudo integral
- 1/3 piezas de raja de canela [2 g]
- 1000 gramos de bebida de Avena

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Agregar todos los ingredientes en una cazuela.
- 2º Calentar a fuego medio durante hora y media
- 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 (232 g)	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	226 kcal	11 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	8 %
H. CARBONO	19 g	44 g	17 %
AZÚCARES	6 g	13 g	14 %
GRASA	2 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	0 mg	1 mg	0 %