



ARROZ CON LECHE DE CHOCOLATE

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete (20 g)
- 1 vaso pequeño de leche, entera, UHT (113 g)
- 2 pastillas de chocolate, negro (16 g)
- 50 gramos de arroz blanco, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar el arroz en la leche a fuego bajo.
- 2º Luego agregar el chocolate para que derrita y la crema de cacahuets.
- 3º Servir a temperatura templada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (100 g)	% DDR
ENERGÍA	228 kcal	227 kcal	11 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	13 %
H. CARBONO	26 g	26 g	10 %
AZÚCARES	7 g	7 g	7 %
GRASA	10 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	4 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	9 %
SODIO	59 mg	59 mg	2 %