

RIZ AU LAIT PEU SUCRÉ

Un riz au lait allégée en sucre pour se faire plaisir

🕒 5 heures

🕒 35 minutes

🍴 3 portions

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 100 grammes de riz rond
- 1 gousse de vanille
- 25 grammes de cassonade pure canne
- cannelle, poudre
- 1 pincée de sel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Verser le lait dans une casserole
- 2° Vider la gousse de vanille et faire chauffer à feu moyen
- 3° Une fois le lait chaud, ajouter le riz rond et laisser mijoter à moyen pendant 30min tout en remuant de temps en temps.
- 4° En fin de cuisson -, retirer le couvercle et baisser le feu au minimum, ajouter le sucre et le sel puis mélanger de nouveau
- 5° Servir dans des ramequin et saupoudrer de cannelle

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (61 g)	% AR
ÉNERGIE	263 kcal	161 kcal	8 %
PROTÉINES	5 g	3 g	6 %
GLUCIDES	59 g	36 g	14 %
SUCRES	15 g	9 g	10 %
LIPIDES	1 g	0 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	3 %
SODIUM	393 mg	241 mg	10 %