



ARROZ CON LECHE

Recetas nutritivas para tu salud...

 45 minutos

 1 hora

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción de arroz crudo (20 g)
- 1 taza de leche (240 g)
- 2 cucharaditas de azúcar blanca (8 g)
- 1/3 piezas de raja de canela (2 g)

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 (270 g)	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	259 kcal	13 %
GRASA	3 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	12 mg	33 mg	11 %
SODIO	44 mg	119 mg	5 %
H. CARBONO	14 g	37 g	12 %
AZÚCARES	3 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	—	—	—
PROTEÍNA	3 g	9 g	—