

Arroz con Leche

ARROZ CON LECHE

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Leche 150 ml.
Arroz 25 gr.
Azúcar 15 gr.
Aromatizantes (piel de limón y canela)



PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Ponemos la leche a hervir con una piel de limón y un poquito de canela en rama.
- 2.- Por otra parte blanqueamos el arroz durante 5 minutos (hervirlo en agua).
- 3.- Escurremos el arroz y le añadimos la leche hirviendo, lo dejamos hacer a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que esté tierno moviéndolo de vez en cuando.
- 4.- Unos minutos antes de apagarlo añadimos el azúcar.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
243	7	183	3	69

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

