

# Arroz con leche rápido

Source: Eat Right, Live Longer, Dr Neal D. Barnard; receta de Jennifer Raymond, maestría en ciencias, dietista licenciada.

El arroz integral es una fuente excelente de fibra soluble protectora, proteína, vitaminas y minerales.

## About the Recipe

**254 Calories · 5.7 g Protein · 1.8 g Fiber**

**Dessert**

**Gluten-free**

## Ingredients

***Makes 4 Servings***

- 1 1/2 tz / 360 ml leche de soya/soja
- 1 cdta / 3g maizena o polvo de arrurruz
- 2 tz 380 g arroz integral, cocido
- 1/4 tz / 80 g jarabe de maple/arce
- 1/3 tz / 50 g uvas pasas
- 1/4 cdta / 0,7 g canela
- 1 cdta / 5 ml extracto de vainilla
- 1/2 cdta / 2,5 ml extracto de almendras

## Directions

1. Verter la leche de soya en una cacerola mediana y añadir la fécula de maíz o el polvo de arrurruz.
2. Agregar el arroz previamente cocido, el jarabe de maple, las uvas pasas y la canela y dejar cocinar a fuego medio.

3. Cocinar durante 3 minutos, luego retirar del fuego.&nbsp;
4. Añadir los extractos de vainilla y de almendra.
5. Servir caliente o fría.

## **Nutrition Facts**

*Por porción (1/4 de receta)*

**Calorías:** 254

**Grasas Saturadas:** 0.3 g

**Calorías Provenientes de Grasas:** 6.5%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteína:** 5.7 g

**Carbohidratos:** 53.9 g

**Azúcar:** 21.6 g

**Fibra:** 1.8 g;

**Sodio:** 57 mg

**Calcio:** 142 mg

**Hierro:** 2.4 mg

**Vitamina C:** 0.6 mg

**Betacaroteno:** 1 mcg

**Vitamina E:** 1.3 mg