Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Desayuno de Arroz con Albaricoques



Sirve:

4 raciones

Pieza:

1 Qt./.9 L Sauce Pan with Cover
Valora:

Contribuido por:

Guía de Recetas Saladmaster® para una Cocina Saludable y Nutritiva
Agregar un Comentario

1 taza de zumo de manzana (240 ml)
2 tazas de arroz blanco o integral (390 g)
2 cucharadas de albaricoques secos picados (20 g)
1 cucharadita de miel o sirope de arce (5 ml)
1 taza de leche descremada (240 ml)

Preparación :

1. En el cazo a fuego medio, combina el zumo, el arroz y los albaricoques y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, baja el fuego y cocina durante 15 minutos. Remueve.
2. Añade la miel y la leche. Sirve caliente.

Consejos:

- Para esta receta puedes usar sobras de arroz.

Información nutricional por ración

Calorías: 174
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 0g

Colesterol: 1mg
Sodio: 29mg
Carbohidratos: 37g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 13g
Proteína: 5g
