

Arroz con Leche

6 porciones

Ingredientes:

- 6 tazas de leche
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2-3/4 taza de arroz blanco
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- Canela molida al gusto (opcional)



Indicaciones:

- En una cacerola grande, combine 5 1/2 tazas de leche, el azúcar y la sal. Lleve a ebullición a fuego medio-alto.
- Agregue el arroz y reduzca el fuego a bajo. Asegúrese de ajustar el fuego para que hierva a fuego lento.
- Revolviendo ocasionalmente, cocine durante 50 a 60 minutos. La mezcla debe espesarse hasta obtener la consistencia de un yogur. Si el arroz es instantáneo, cocine durante 5-7 minutos o hasta que espese.
- Una vez espeso, retire del fuego y agregue la vainilla. Deje cocinar y luego refrigere. La última 1/2 taza de leche se revuelve justo antes de servir. Espolvoree con canela si lo desea.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración (284 g) 1/2 taza	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Calorías 240	Calorías de grasa
% Valor diario*	
Grasa Total 2.5g	93%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 300mg	13%
Carbohidrato Total 28g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 28g	
Proteínas 10g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 305mg	25%
Hierro 0mg	0%
Potasio 473mg	10%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasas totales	Menos de 65g	80g
Grasas saturadas	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales	300g	375g
Fibra dietética	25g	30g

For educational purposes only. This label does not meet the labeling requirements described in 21 CFR 101.9.

Arroz con Leche

6 porciones

Ingredientes:

- 6 tazas de leche
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2-3/4 taza de arroz blanco
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- Canela molida al gusto (opcional)



Indicaciones:

- En una cacerola grande, combine 5 1/2 tazas de leche, el azúcar y la sal. Lleve a ebullición a fuego medio-alto.
- Agregue el arroz y reduzca el fuego a bajo. Asegúrese de ajustar el fuego para que hierva a fuego lento.
- Revolviendo ocasionalmente, cocine durante 50 a 60 minutos. La mezcla debe espesarse hasta obtener la consistencia de un yogur. Si el arroz es instantáneo, cocine durante 5-7 minutos o hasta que espese.
- Una vez espeso, retire del fuego y agregue la vainilla. Deje cocinar y luego refrigere. La última 1/2 taza de leche se revuelve justo antes de servir. Espolvoree con canela si lo desea.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración (284 g) 1/2 taza	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Calorías 240	Calorías de grasa
% Valor diario*	
Grasa Total 2.5g	93%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 300mg	13%
Carbohidrato Total 28g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 28g	
Proteínas 10g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 305mg	25%
Hierro 0mg	0%
Potasio 473mg	10%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasas totales	Menos de 65g	80g
Grasas saturadas	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales	300g	375g
Fibra dietética	25g	30g

For educational purposes only. This label does not meet the labeling requirements described in 21 CFR 101.9.