Káthia Abreu
Nutricionista · 2346N

ARROZ DOCE

INGREDIENTES

- 250 gramas de arroz comum cru
- 2 copos grandes de leite de vaca UHT magro (744 g)
- 30 gramas de stévia
- 3 gemas de ovo de galinha crua
- casca de limão e canela q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Levar ao lume o leite previamente fervido com o arroz e a stévia, e quando levantar fervura juntar a casca de limão. Quando o arroz estiver cozido, retirar do lume, juntar uma pitada de sal e as gemas previamente batidas. Mexer muito bem e levar ao lume até as gemas cozerem. Servir polvilhado com canela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	121 kcal	6 %
PROTEÍNA	4 g	9 %
H. CARBONO	23 g	9 %
AÇÚCARES	5 g	6 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 %
SÓDIO	30 mg	1 %