

ARROZ CON LECHE

Ingredientes (para 4 raciones) :

- 500 ml de leche desnatada rica en calcio y vitamina D
- 75 g de arroz
- 20 g de azúcar
- Canela en polvo
- Piel de limón o naranja



Elaboración:

1. Hervir el arroz en la leche con el azúcar.
2. Cuando el arroz esté cocido, infusionar unos diez minutos con la piel de limón o naranja y la canela en polvo con el recipiente tapado.
3. Retirar la piel de los cítricos y servir con una pizca de canela.



Observaciones y recomendaciones:

En función de la tolerancia podemos preparar la elaboración utilizando leche sin lactosa o con bebidas vegetales. En caso de diarrea severa postcirugía intestinal se recomienda elaborarla con bebida vegetal de arroz o avena.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
132, 69 kcal	6,23 g	0,40 g	26,04 g