

ARROZ CON LECHE Y MANGO

1 porción
Costo: \$5.00

INGREDIENTES

- ¼ de taza de arroz
- ½ taza de leche descremada
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de azúcar
- ½ pieza de mango
- Canela en polvo al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Remojar el arroz con agua caliente hasta que se enfríe.
2. Enjuagar hasta que el agua salga transparente.
3. Cocinar el arroz en una olla con la leche y agua.
4. Hervir a fuego bajo hasta que esté suave.
5. Agregar el azúcar y mezclar cuidadosamente. Enfriar.
6. Servir decorado con mango y canela en polvo.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	199
Proteínas (g)	6.7
Hidratos de Carbono (g)	43
Fibra (g)	1
Lípidos (g)	0.6
Colesterol (mg)	2