

Budín de Arroz

Tiempo de Cocción: 55 minutos

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 1 taza leche entera
- 1 taza agua
- 1 taza arroz, sin cocer
- 2 huevos grandes
- 1 taza leche evaporada
- 1 cucharadita vainilla
- 1/4 taza azúcar
- 1/8 cucharadita canela

Preparación

1. En una sartén, caliente la leche y el agua.
2. Añada el arroz, lleve a ebullición, baje la llama para cocinar a fuego lento. Revuelva la mezcla cada 10 minutos. Cubra y cocine hasta que el arroz esté tierno, unos 30 minutos. En este paso, asegúrese de que el fuego esté muy bajo y vigile para evitar los derrames al hervir.
3. En un tazón grande, mezcle los huevos, 3/4 taza de leche evaporada, vainilla, y azúcar. Deje a un lado.
4. Agregue el 1/4 taza de leche evaporada a la mezcla de arroz.
5. Coloque 1 taza de la mezcla de arroz a la mezcla del

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	190
Grasa total	5 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	60 mg
Sodio	65 mg
Total de Carbohidrato	29 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

huevo e integre bien, luego vierta esta mezcla al arroz restante.

6. Caliente el budín hasta que hierva, agitando constantemente. Saque del fuego y espolvoree la canela sobre el budín.

USDA, Center for Nutrition Policy and Promotion (CNPP), Recipes and Tips for Healthy, Thrifty Meals, 2000