

# Brown Rice Pudding

8 Servings

## Ingredients

- 1 cup **brown rice**, uncooked
- 2 cups **water**
- ½ tsp **salt**
- 2 cups **1% milk**
- ¼ cup **light brown sugar**
- ½ tsp **ground cinnamon**, plus more for sprinkling
- 1 tsp **vanilla**
- 2 medium ripe **bananas**, mashed
- 1 Tbs **lemon zest**

*Optional Toppings: walnuts, raisins, fruit, etc.*

## Instructions

1. Add rice, water, and salt to a large pot, stir to combine and bring to a boil over medium-high heat.
2. Reduce heat to low, cover and simmer for about 45 minutes, or until water is absorbed.
3. Add milk, brown sugar, and cinnamon. Bring back to a simmer and cook for about 10 minutes, until creamy.
4. Turn off heat and stir in vanilla, lemon zest, and banana.
5. Serve and sprinkle with cinnamon and desired toppings.



## Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 160

Total Fat: 1.5g

Saturated Fat: 0.5g

Protein: 4g

Sodium: 180mg

Carbohydrates: 34g

Added Sugar: 7g

Fiber: 2g

*\*See slow cooker instructions @ SNAP4CT.org*

# Arroz con Leche Integral

8 Porciones

## Ingredientes

- 1 taza de **arroz integral**, crudo
- 2 tazas de **agua**
- ½ cucharadita de **sal**
- 2 tazas de **leche 1% grasa**
- 1/4 taza de **azúcar morena clara**
- ½ cucharadita **canela en polvo**
- 1 cucharadita de **vainilla**
- 2 **bananos medianos maduros**, majados
- 1 cucharada de **ralladura de limón**

*Opcional para espolvorear encima (toppings): nueces, pasas, frutas, etc.*

## Preparación

1. Agregue arroz, agua y sal a una olla grande y mezcle bien. Deje hervir.
2. Baje el fuego a baja intensidad, tape y cocine por 45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
3. Agregue leche, azúcar y canela. Cocine por 0 minutos más, hasta que esté cremoso.
4. Apague el fuego y agregue vainilla, ralladura de limón y banana.
5. Sirva y espolvoree con canela en polvo y toppings de su preferencia.



## Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 160

Grasa Total: 1.5g

Grasa Saturada: 0.5g

Proteína: 4g

Sodio: 180mg

Carbohidratos: 34g

Azúcar Agregado: 7g

Fibra: 2g

*\*Ver instrucciones de la olla lenta @ SNAP4CT.org*

