

Healthier Rice Pudding

8 Servings

Ingredients

- ½ cup **white rice**, uncooked
- 3 ½ cups **nonfat milk**
- 3 Tbs **sugar**
- 1 **cinnamon stick**
- 1 tsp **lemon zest**
- ½ tsp **vanilla**
- ½ tsp **ground cinnamon**

Instructions

1. Measure out milk and reserve 1 cup for later. Bring 2½ cups milk and rice to boil in a heavy bottomed skillet over high heat, stirring occasionally.
2. Reduce heat to medium and continue boiling for 5-6 minutes until mixture thickens, stirring occasionally.
3. Stir in additional 1 cup milk, cinnamon stick, sugar and lemon zest.
4. Increase heat to medium high. Boil 4-5 minutes until creamy.
5. Remove from heat and stir in vanilla.
6. Let sit for about 30 minutes to continue thickening. Remove cinnamon stick before serving, and sprinkle with ground cinnamon.



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 100
Total Fat: 0g
Saturated Fat: 0g
Protein: 4g
Sodium: 55mg
Carbohydrates: 20g
Added Sugar: 5g
Fiber: 0g

Arroz Con Leche Saludable

8 Porciones

Ingredientes

- ½ taza de **arroz blanco**, crudo
- 3 ½ tazas de **leche descremada**
- 3 cucharadas de **azúcar**
- 1 **astilla de canela**
- 1 cucharadita de **ralladura de limón**
- ½ cucharadita de **vainilla**
- ½ cucharadita de **canela en polvo**

Preparación

1. Medir la leche y reservar 1 taza para más tarde. En una olla, hervir 2½ tazas de leche con el arroz a fuego alto, moviendo ocasionalmente.
2. Reduzca el fuego a medio y continúe hirviendo por 5-6 minutos o hasta que empiece a espesar, moviendo ocasionalmente.
3. Agregue la taza de leche adicional, astilla de canela, azúcar y ralladura de limón.
4. Aumente el fuego a medio-alto y hierva por 4-5 minutos o hasta que esté cremoso.
5. Remueva del fuego y agregue la vainilla.
6. Deje reposar por 30 minutos para que continúe espesando. Remueva la astilla de canela antes de servir. Espolvoree con la canela en polvo.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 100
Grasa Total: 0g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 4g
Sodio: 55mg
Carbohidratos: 20g
Azúcar Agregado: 5g
Fibra: 0g

