

Postre de arroz

Rinde: 6 porciones de ½ taza cada una

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral cocido y frío
- 1 taza de yogur, natural o de vainilla
- 1 taza de puré de manzana
- ¼ taza de pasas
- 1 lata de 8 onzas de piña picada en su jugo

Preparación:

1. Guarde ¼ de taza de la piña escurrida.
2. Mezcle el resto de los ingredientes en un tazón mediano.
3. Sirva en platos pequeños.
4. Sirva la piña restante sobre el postre.

¡Coma bien: La mitad de granos que sean granos integrales!!

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (155g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 5
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 30mg	1%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 16g	
Protein 3g	

