

POSTRES

PUDÍN DE ARROZ ALMENDRADO

INGREDIENTES (6 porciones)

1 cda. aceite de oliva
Betis For Cooking
1/2 taza arroz grano mediano
(cocido)
4 tazas leche libre de grasa
2 cdas. extracto de almendras
1/2 taza **Splenda Granulado**
Sal reducida en sodio
1 cda. canela molida
1/3 taza almendras rebanadas
2 cdas. canela en polvo

Valor Nutricional por servicio

110 Calorías
45 Calorías de Grasa
5g Grasa Total
0.5g Grasa Saturada
0g Trans
0mg Colesterol
100mg Sodio
13g Carbohidratos
1g Fibra
4g Azúcar
5g Proteína

PROCEDIMIENTO

En una cacerola a fuego medio alto, calentar el aceite **Betis For Cooking** y agregar el arroz, la leche, el extracto de almendras, el Splenda Granulado, la sal y canela. Cubrir y cocinar revolviendo de vez en cuando por 25 minutos. Agregar las rebanadas de almendras y mezclar. Polvorear con la canela.

