

RECETA RENAL

ARROZ CON DULCE

https://menutritionpr.com

Ingredientes

- 3 rajas Canela
- 1/2 cucharadita Semilla de Anís
- 20 Clavos
- 1.5 onzas Jengibre fresco, picado
- 3 tazas Agua
- 1 taza Arroz blanco grano corto
- 1/2 taza Leche de Coco
- 1 1/2 taza Leche baja en grasa 1%
- 1/2 cucharadita Sal
- 2 cucharadas Pasas
- 1/2 taza Azúcar o 1/3 taza Sustituto de Azúcar
- 1 cucharadita Extracto de Vainilla
- Canela en polvo (opcional)
- 2 cucharadas Coco fresco, rallado (opcional)

Rinde

10 PORCIONES

Procedimiento

1. Deje remojar el arroz en agua por un mínimo de 2 horas.

2. Hierva las especias en un poco de agua por aproximadamente 15 minutos. Cuele las especias y reserve el agua de las especias.

3. Añada las 3 tazas de agua y el agua de las especias en una olla grande. Con el agua hirviendo, añada el arroz, la leche de coco, la leche baja en grasa y la sal. Tape y cocine a fuego mediano por 20 minutos aproximadamente.

4. Añada las pasas, el azúcar o sustituto de azúcar y la vainilla. Termine de cocinar destapado y removiendo hasta que se absorba todo el líquido por 15 minutos aproximadamente.

5. Separe en 10 envases individuales y enfríe. Añada canela en polvo por encima si desea.

Valor Nutricional

	Receta Original 8 Porciones	Receta Modificada 10 Porciones	Receta Modificada sin Azúcar 10 Porciones
Calorías	520	155	119
Grasa Total (g)	24	3	3
Potasio (mg)	310	114	114
Carbohidratos (g)	76	29	2
Azúcar (g)	41	13	3
Proteína (g)	5	3	3
Fósforo (mg)	137	68	68