

Brown Rice Pudding

Yield : 8 servings

Ingredients

- 1 cup **brown rice**, uncooked
- 2 cups **water**
- ½ teaspoon **salt**
- 2 cups **1% milk**
- 1/4 cup **light brown sugar**
- ½ teaspoon **ground cinnamon**, plus more for sprinkling
- 1 teaspoon **vanilla**
- 2 medium ripe **bananas**, mashed
- 1 tablespoon **lemon zest**

Toppings as desired: walnuts, raisins, fruit, etc.

Instructions

1. Add first 7 ingredients to slow cooker*, stir to combine, and cook on low for about 4-4½ hours.
2. Stir in mashed bananas and lemon zest.
3. Serve and sprinkle with cinnamon and desired toppings.

*Stovetop alternative : www.SNAP4CT.org/brown-rice-pudding



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 160

Total Fat: 1.5g

Saturated Fat: 0.5g

Protein: 4g

Sodium: 185mg

Carbohydrates: 34g

Added Sugar: 13g

Fiber: 1.5g

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 los primeros 7 ingredientes a la olla de cocimiento lento*, mezcle bien y cocine a fuego bajo por 4-4½ horas.
2. Agregue los bananos majados y la ralladura de limón.
3. Sirva y espolvoree con canela en polvo y toppings de su preferencia.

*Alternativa para cocinar sobre la estufa: www.SNAP4CT.org/brown-rice-pudding



Información Nutricional

Tamaño de porción: ½ taza

Calorías: 160

Grasa Total: 1.5g

Grasa Saturada: 0.5g

Proteína: 4g

Sodio: 185mg

Carbohidratos: 34g

Azúcar Agregado: 13g

Fibra: 1.5g



USDA is an equal opportunity provider

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT