

## Healthier Rice Pudding

Yield : 8 servings

### Ingredients

- ½ cup **white rice**, uncooked
- 2 ½ cups **nonfat milk**
- 1 cup (additional) **nonfat milk**
- 3 tablespoons **sugar**
- 1 **cinnamon stick**
- 1 teaspoon **lemon zest**
- ½ teaspoon **vanilla**
- ½ teaspoon **ground cinnamon**

### Instructions

1. Bring 2 ½ cups milk and rice to a boil in a heavy bottomed skillet over high heat, stirring occasionally.
2. Reduce heat to medium-high and continue boiling for about 5-6 min until mixture begins to thicken, 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: 134  
Total Fat: <1g  
Saturated Fat: <1g  
Protein: 6g  
Sodium: 60mg  
Carbohydrates: 27g  
Added Sugar: 14g  
Fiber: <1g

## Arroz Con Leche Saludable

8 porciones

### Ingredientes

- ½ taza de **arroz blanco**, crudo
- 2 ½ tazas de **leche descremada**
- 1 taza (adicional) 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. En una olla, hervir 2 ½ tazas de leche con el arroz a fuego alto, moviendo ocasionalmente.
2. Reduzca el fuego a medio y continúe hirviendo por 5-6 min 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. Espolvoreé con la canela en polvo.



### Información Nutricional

Tamaño de porción: ½ taza  
Calorías: 134  
Grasa Total: <1g  
Grasa Saturada: <1g  
Proteína: 6g  
Sodio: 60mg  
Carbohidratos: 27g  
Azúcar Agregado: 14g  
Fibra: <1g

