



Pudín de Plátano y Arroz

Tiempo de preparación: 5 minutos

Costo por porción: \$0.13

Lo que necesita:

Utensilios:

- Olla pequeña
- Tazón mediano
- Tazas y cucharas para medir
- Batidora eléctrica
- Cuchara para mezclar

Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral largo
- 2 cucharadas de mezcla de pudín de vainilla sin azúcar
- ½ taza de leche baja en grasas o libre de grasas
- 1 taza de plátano rebanado en pequeños trozos

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Cocine el arroz conforme a las instrucciones del empaque y póngalo a un lado.
3. En un tazón mediano, mezcle el pudín y la leche.
4. Añada y revuelva el arroz y el plátano.
5. Enfríelo antes de servirlo.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción ½ taza	
Porciones en el paquete 4	
Cantidad por porción	
Calorías 70	Calorías de grasa 5
%Valor Diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 75mg	3%
Total de carbohidratos 15g	5%
Fibra dietética 1g	4%
Azúcares 4g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 4%
Calcio 2%	Hierro 2%