

# Budín de Arroz Sencillo

**Rinde** 4 porciones

**Cooking time** 40 minutos

**Total time** 40 minutos

## Ingredientes

2/3 tazas	arroz, sin cocer
2 tazas	agua calientita
1 cucharadita	mantequilla o margarina (opcional*)
1/2 taza	leche en polvo, sin grasa
2 cucharadas	azúcar
1/2 cucharadita	vainilla
1/2 cucharadita	canela
1 taza	agua
1/2 taza	pasitas u otra fruta seca

## Instrucciones

1. Combine el arroz, el agua, y la mantequilla o margarina en un recipiente para microondas. Coloque una tapa floja para que pueda escapar el vapor.
2. Cocine en el microondas a máxima potencia durante 5 minutos o hasta que la mezcla se ponga a hervir. Ponga el microondas en “descongelar” (50% de la potencia) durante 10 minutos más.
3. Mezcle los otros ingredientes mientras el arroz se cocina.
4. Sin dejar enfriar el arroz, quite la tapa del recipiente y rápidamente integre la mezcla de agua-leche-pasitas al arroz. Coloque la tapa sobre el recipiente pero de tal forma que se pueda escapar el vapor y continúe calentando a 50% de la potencia (“descongelar”) durante 10 minutos. Después de cocer, deje reposar el budín con la tapa puesta durante 10 minutos.
5. Revuelva delicadamente y sirva en platitos individuales.
6. Coma cuando esté calientito o coloque en el refrigerador inmediatamente después de cocer. Disfrute el budín dentro de 2 días.

\*Utilizado en el análisis de costo

Nota: Un niño de 9-10 años puede aprender a utilizar las diferentes cucharas y tazas para medir mientras ayuda con esta receta.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Ración 2/3 taza, 1/4 de receta (246g)	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 240	<b>Calorías de Grasa</b> 10
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 1g	<b>2%</b>
Grasa Saturada 0.5g	<b>3%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodio</b> 55mg	<b>2%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 52g	<b>17%</b>
Fibra Dietética 1g	<b>4%</b>
Azúcares 23g	
<b>Proteínas</b> 6g	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 2%
Calcio 15%	• Hierro 10%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidrato 4 • Proteína 4

## **Precio**

Por receta: \$1.18

Por servido: \$0.29

## **Fuente**

University of Minnesota, Cooperative Extension Service, Simply Good Eating Recipe Cards: Vol. 1, 2000