

Brown Rice Pudding

8 Servings

Ingredients

- 1 cup **brown rice**, uncooked
- 2 cups **water**
- ½ tsp **salt**
- 2 cups **1% milk**
- ¼ cup **light brown sugar**
- ½ tsp **ground cinnamon**, plus more for sprinkling
- 1 tsp **vanilla**
- 2 medium ripe **bananas**, mashed
- 1 Tbs **lemon zest**

Optional Toppings: walnuts, raisins, fruit, etc.

Instructions

1. Add rice, water, and salt to a large pot, stir to combine and bring to a boil over medium-high heat.
2. Reduce heat to low, cover and simmer for about 45 minutes, or until water is absorbed.
3. Add milk, brown sugar, and cinnamon. Bring back to a simmer and cook for about 10 minutes, until creamy.
4. Turn off heat and stir in vanilla, lemon zest, and banana.
5. Serve and sprinkle with cinnamon and desired toppings.



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 160

Total Fat: 1.5g

Saturated Fat: 0.5g

Protein: 4g

Sodium: 180mg

Carbohydrates: 34g

Added Sugar: 7g

Fiber: 2g

**See slow cooker instructions @ SNAP4CT.org*

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 arroz, agua y sal a una olla grande y mezcle bien. Deje hervir.
2. Baje el fuego a baja intensidad, tape y cocine por 45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
3. Agregue leche, azúcar y canela. Cocine por 0 minutos más, hasta que esté cremoso.
4. Apague el fuego y agregue vainilla, ralladura de limón y banana.
5. Sirva y espolvoree con canela en polvo y toppings de su preferencia.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 160

Grasa Total: 1.5g

Grasa Saturada: 0.5g

Proteína: 4g

Sodio: 180mg

Carbohidratos: 34g

Azúcar Agregado: 7g

Fibra: 2g

**Ver instrucciones de la olla lenta @ SNAP4CT.org*