



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Пудинг из риса на кокосовом молоке

Пудинг из риса на кокосовом молоке — пудинг. Калорийность: 263.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рис.

Время 35 мин	Порции не указано	Сложность Простая
-----------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

263,9 Ккал	4,8 Белки, г	13,4 Жиры, г	31,5 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Рис — 0,75 стак.
- ☐ Кокосовая стружка — 4 ст. л.
- ☐ Кокосовое молоко — 200 мл
- ☐ Сахарозаменитель — по вкусу

Приготовление

- 01 Рис промыть и залить двумя стаканами холодной воды и поставить вариться на 10 мин до испарения жидкости на медленном огне. В готовую кашу добавить кокосовое молоко, соль и сахарозаменитель и оставить на плите еще на 10 мин, постоянно помешивая.
- 02 Перед тем как снять с огня, добавить еще немного молока, а затем дать пудингу остыть. Есть блюдо допускается холодным или комнатной температуры.
- 03 Переложить пудинг в креманку или бокал, сверху переложить слой фруктового или ягодного джема или полить сиропом. Украсить десерт свежими ягодами или фруктами.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru