

Piña y Arroz al Horno

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

4 huevo

1 taza leche

1/2 taza azúcar

1 lata piña en trozos, sin drenar (8 onzas)

1/2 cucharadita canela (opcional)

1/2 cucharadita nuez moscada (opcional)

1 cucharadita vainilla

3 tazas arroz cocido

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F. Ligeramente engrase un molde para cacerola.
2. En un tazón grande, bata los huevos, leche y azúcar.
3. Agregue los trozos de piña sin drenar, canela, nuez moscada y la vainilla.
4. Incorpore el arroz cocido. Vierta la mezcla en el molde para cacerola.
5. Hornee durante 50 a 60 minutos o hasta que un cuchillo inserto en el centro del budín salga limpio.

Notas

Origen: Montana State University Extension Service, Montana Extension Nutrition Education Program Website Recipes

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	260
Grasa total	4 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	N/A
Sodio	70 mg
Total de Carbohidrato	47 g
Fibra dietetica	1 g
Azúcares totales	24 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible