



Brown Rice & Raisin Pudding

Serves 8 | \$1.65

140 calories | 1.5g fat (0.5g sat fat) | 80mg sodium | 29g carbs | 1g fiber
| 4g protein per serving

Ingredients

- 1 cup uncooked, instant brown rice
- ½ cup raisins
- 1½ cups water
- 3 cups non-fat milk
- ¼ cup brown sugar
- 1½ Tablespoon cornstarch
- ½ teaspoon cinnamon
- a pinch of salt

1. Combine the rice, raisins and 1½ cups of water in a medium pot.
2. Bring to a boil then reduce heat to low, cover the pot.
3. Simmer until water is absorbed, about 10 minutes.
4. While the rice is simmering, mix the remaining ingredients together in a medium bowl.
5. Add the milk mixture to the rice and cook, stirring often, until bubbling and thickened, about 8 minutes.

Recipe Tips: Add chopped apple or nuts for more flavor and crunch.

Good For You

- Use brown rice rather than white rice because it has more vitamins and dietary minerals

Stock up on staples

- Buy instant brown rice and store it in a dark, dry place for up to 6 months



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Arroz integral con leche

8 porciones | \$1.65

140 calorías | 29g carbohidratos | 1.5g grasa (0.5g grasa saturada) | 4g proteína | 80mg sodio | 1g fibra por cada porción

Ingredientes

- 1 taza de arroz integral instantáneo, crudo
- ½ taza de pasas de uva
- 1½ tazas de agua
- 3 tazas de leche sin grasa
- ¼ taza de azúcar moreno
- 1 cucharadita de maicena
- pellizco sal
- ½ cucharadita de canela

1. Combine el arroz, las pasas de uva, y 1 ½ tazas de agua en una olla media.
2. Hierva y reduzca a fuego lento, cubra.
3. Hierva a fuego lento hasta que no haya más agua, aproximadamente 10 minutos.
4. Mientras el arroz está hirviendo a fuego lento, mezcle los otros ingredientes en un tazón mediano.
5. Añada la mezcla con la leche al arroz.
6. Cocine y revuelva frecuentemente hasta que el arroz haya espesado y empiece a burbujear, aproximadamente 8 minutos.

Consejo de cocina: Añada manzana cortadita o nueces para más sabor y textura.

capitalareafoodbank.org/recipes

Bueno para su salud

- Use arroz integral en vez de arroz blanco porque arroz integral tiene más vitaminas y minerales que son buenos para su salud

Acumule los básicos

- Compre arroz integral instantáneo y póngalo en un lugar oscuro y seco por 6 meses



A member of
FEEDING AMERICA™