

Pastel de arroz con melocotón a la miel (EII Etapa de Recuperación)



Ingredientes para 4 personas

- 90 gramos de Arroz
- 50 gramos de Leche entera
- 2 cucharadas (15gr.) de Miel
- 2 piezas de Huevo (55 grs./pieza)
- 4 piezas de Melocotón (200 grs./pieza)
- 1 cucharadita de Esencia de vainilla

Preparación

- 1) Colocar en una olla la leche y el arroz y cocinar a fuego moderado durante 25 minutos revolviéndolo.
- 2) Cortar los melocotones (pelados) en cuadraditos y colocarlo en un molde para pastel.
- 3) Una vez cocido el arroz agregar la miel y la esencia de vainilla, revolver e incorporar los huevos revolviendo al mismo tiempo.
- 4) Volcar la preparación en el molde para pastel, sobre la capa de melocotones.
- 5) Llevar al horno a 180 °C durante 30 minutos hasta que esté dorada.
- 6) Degustar tibio o frío

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 190,85 Kcal.; Proteínas: 6,06 g; Hidratos de carbono: 33,38 g; Grasas: 3,71 g;