



# Rice Pudding

**Prep time: 5 minutes**

**Cook time: 35 minutes**

**Servings per recipe: 8**

**Serving size: ½ cup**

**Cost: \$3.43 per recipe, \$0.43 per serving**

## Ingredients

- 2 cups water
- 1 cup white rice, rinsed in cold water\*
- 2 cups low-fat milk
- ½ cup evaporated skim milk
- ¼ cup sugar
- 2 teaspoons vanilla
- ½ tablespoon ground cinnamon
- ¼ teaspoon salt
- ¾ cup dried fruit (i.e. raisins, chopped apricots or figs) (optional)

## Directions

- 1) In a medium saucepan over high heat, bring water and rice to a boil. Once boiling, turn down to simmer, cover, and cook about 10 minutes or until most water is absorbed.
- 2) Once rice is finished, add milk, evaporated milk, sugar, and vanilla. Bring mixture to a low simmer and cook for about 15 minutes, or until rice is tender and thickened. Stir frequently.
- 3) Remove from heat. While mixture is still hot, add salt, cinnamon, and dried fruit and combine.
- 4) Serve hot or cold. Once cold, pudding can be stored in the fridge for up to 4 days.

\*If using brown rice, simmer rice covered for about 15-20 minutes, or until most water is absorbed. Also, add just 1 teaspoon of cinnamon instead of ½ tablespoon. Brown rice will yield 6, ½ cup servings.



### Money-Saving Tip:

This recipe is not just a dessert. Enjoy leftovers for breakfast or as a snack, and add dried or fresh fruit to add some fiber, vitamins, and minerals!

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



**Questions about nutrition?  
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 0.5g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 120mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 29g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 9g	
Includes 5g Added Sugars	<b>10%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 128mg	<b>10%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 147mg	<b>4%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



# Arroz con Leche

**Tiempo de preparación: 5 minutos**

**Tiempo de cocción: 35 minutos**

**Porciones por receta: 8**

**Tamaño de la porción: ½ taza**

**Costo: \$3.43 por receta, \$0.43 por porción**

## Ingredientes

- 2 tazas agua
- 1 taza arroz blanco, enjuagado con agua fría\*
- 2 tazas leche baja en grasa
- ½ taza leche descremada evaporada
- ¼ taza azúcar
- 2 cucharaditas vainilla
- ½ cucharada canela molida
- ¼ cucharadita sal
- ¾ taza frutos secos (es decir, pasas, melocotón o higos picados) (opcional)

\*Si usa arroz integral, cocine a fuego lento el arroz tapado durante unos 15 a 20 minutos, o hasta que se absorba la mayor parte del agua. Además, añada sólo 1 cucharadita de canela en lugar de ½ cucharada. El arroz integral rendirá 6 porciones de ½ taza.

## Preparación

- 1) En una olla mediana a fuego alto, hierva el agua y el arroz. Una vez que hierva, baje el fuego, cubra y cocine durante unos 10 minutos o hasta que se absorba la mayor parte del agua.
- 2) Una vez terminado el arroz, agrega la leche, la leche evaporada, el azúcar y la vainilla. Lleve la mezcla a fuego lento y cocine durante unos 15 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y espeso. Revuelva con frecuencia.
- 3) Retirar del fuego. Mientras la mezcla aún está caliente, agregue sal, canela y frutos secos y combine.
- 4) Sirva caliente o frío. Una vez frío, el arroz con leche se puede conservar en el refrigerador hasta por 4 días.



### Consejo para ahorrar dinero:

Esta receta no es sólo un postre. ¡Disfrute de las sobras para el desayuno o como merienda y agregue frutas secas o frescas para agregar algo de fibra, vitaminas y minerales!

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre  
la nutrición? Llame  
al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

## Nutrition Facts

8 servings per container

**Serving size** 1/2 cup

Amount per serving

**Calories** 150

% Daily Value\*

**Total Fat** 0.5g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 5mg 2%

**Sodium** 120mg 5%

**Total Carbohydrate** 29g 11%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 9g

Includes 5g Added Sugars 10%

**Protein** 5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 128mg 10%

Iron 1mg 6%

Potassium 147mg 4%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



# Arroz doce

**Tempo de preparação: 5 minutos**

**Tempo de cozimento: 35 minutos**

**Porções por receita: 8**

**Tamanho da porção: ½ copo**

**Custo: \$3.43 por receita, \$0.43 por porção**

## Ingredientes

- 2 copos de água
- 1 copo de arroz branco lavado em água fria\*
- 2 copos de leite baixo em gordura
- ½ copo de leite evaporado sem gordura
- ¼ copo de açúcar
- 2 colheres de chá de baunilha
- ½ colher de sopa de canela em pó
- ¼ colher de chá de sal
- ¾ copo de frutas secas (como: passas, damascos ou figos picados) (opcional)

## Modo de Preparo

- 1) Em uma panela média em fogo alto, leve a água e o arroz para ferver. Depois de ferver, abaixe o fogo, tampe e cozinhe por cerca de 10 minutos ou até que a maior parte da água seja absorvida.
- 2) Assim que o arroz ficar pronto, adicione o leite, o leite evaporado, o açúcar e a baunilha. Depois abaixe o fogo e deixe fervendo levemente por cerca de 15 minutos ou até que o arroz fique macio e grosso. Mexa com frequência.
- 3) Retire do fogo. Enquanto a mistura ainda estiver quente, adicione o sal, a canela e as frutas secas e misture.
- 4) Sirva quente ou frio. Depois de frio, o arroz pode ser guardado na geladeira por até 4 dias.

\*Se usar arroz integral, cozinhe o arroz coberto por cerca de 15-20 minutos ou até que a maior parte da água seja absorvida. Além disso, adicione apenas 1 colher de chá de canela em vez de ½ colher de sopa. O arroz integral renderá 6 porções de ½ copo.



**Dica para economizar dinheiro:** Esta receita não é apenas uma sobremesa. Coma o que sobrar no café da manhã ou lanche e adicione frutas secas ou frescas para adicionar fibras, vitaminas e minerais!

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.

## Nutrition Facts

8 servings per container

**Serving size** 1/2 cup

Amount per serving

**Calories** 150

% Daily Value\*

**Total Fat** 0.5g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 5mg 2%

**Sodium** 120mg 5%

**Total Carbohydrate** 29g 11%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 9g

Includes 5g Added Sugars 10%

**Protein** 5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 128mg 10%

Iron 1mg 6%

Potassium 147mg 4%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.