

# ARROZ CON LECHE



## PARA 2 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: Hasta 1 hora y 30 minutos

## INGREDIENTES

25 g de arroz para pudín o de grano corto  
300 ml de fórmula extensamente hidrolizada  
1 cucharada de semillas de chía  
1 cucharada de semillas de lino

## PREPARACIÓN

1. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase.
2. Echa todos los ingredientes en una olla.
3. Hierva a fuego muy lento, parcialmente tapado, durante 1-1 ½ horas, removiendo frecuentemente, o hasta que el arroz haya absorbido toda la fórmula. Si el arroz absorbe la fórmula antes de estar tierno, añade un poco más de fórmula.
4. Puedes servirlo tibio, solo o acompañado de plátano machacado o puré de fruta.

## CONSEJOS:

- El arroz con leche se conserva en la nevera hasta 2 días. Al recalentarlo, puede que necesites añadir más fórmula para que se suelte.

\*Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/lcFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA



**AlmiClub**

Apoyando la Nutrición Temprana