

Рисовая каша с тыквой и корицей

Время приготовления: 30 минут

При дисфагии (затруднении глотания)

При заболеваниях, связанных с пищеварением, сердечно-сосудистой системой и обменом веществ

В одной порции:

| | | | | |
|-------|----------|-------|--------|----------|
| вес | ккал | белки | жиры | углеводы |
| 505 г | 589 ккал | 27 г | 18,8 г | 78 г |



Ингредиенты



Nutridrink Compact Protein
с нейтральным вкусом
125 мл

КУПИТЬ

| | |
|------------------|---------|
| Круглозерный рис | 70 г |
| Молоко | 200 мл |
| Тыква | 100 г |
| Мед | 2 ч. л. |
| Вода | 200 мл |
| Корица молотая | ¼ ч. л. |
| Соль | щепотка |

Рисовая каша — блюдо, знакомое каждому с детства. Ее готовили мама, бабушка, повар в детском саду. Мы предлагаем взглянуть на нее по-новому. Добавив кусочки тыквы и щепотку корицы, вы получите нежное, питательное и ароматное блюдо, которое не только пробуждает аппетит, но и собирает всю семью за одним столом.

Приготовление

- 1 Промойте рис до прозрачности воды. Переложите в кастрюлю, залейте водой (200 мл) и варите на слабом огне до полуготовности (примерно 10–12 минут).
- 2 Тем временем нарежьте тыкву небольшими кубиками и отварите ее в молоке до мягкости, около 10 минут.
- 3 Переложите полуготовый рис в кастрюлю с молоком и тыквой. Варите на слабом огне, периодически помешивая, до полной готовности риса и достижения кремовой консистенции каши (еще 10–15 минут).
- 4 Добавьте щепотку соли, мед и корицу*. Хорошо перемешайте.
- 5 Дайте каше настояться под крышкой 5 минут.
- 6 Перед тем как подать кашу добавьте в нее одну бутылочку Nutridrink Compact Protein с нейтральным вкусом¹.

*Если яркие вкусы и запахи вызывают отторжение, можно убрать корицу из рецепта.

1. Nutridrink Compact Protein с нейтральным вкусом. RU.77.99.32.004.R.003511.10.22 от 05.10.2022.