



РИСОВАЯ КАША НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

2 порции 20 мин просто

ИНГРЕДИЕНТЫ



250 г круглозерный рис

400 мл кокосовое молоко Hi

250 мл вода

15 г кокосовый сахар

соль (по вкусу)

5 мл ванильный экстракт

фрукты, ягоды, орехи (по вкусу)

СКАЧАТЬ PDF

Рисовая каша на кокосовом молоке

Рисовая каша на кокосовом молоке идеально подходит для завтрака. Сбалансированный состав дает энергию для продуктивного дня, а нежный и кремовый вкус вносит разнообразие в утреннее меню. В растительном рационе кокосовое молоко — богатый источник полезных жиров, а рис содержит сложные углеводы, которые не вызывают резких скачков сахара в крови. В этом рецепте мы расскажем как легко и быстро приготовить это блюдо.



РЕЦЕПТ

1 ЭТАП

Тщательно промойте рис в холодной воде, пока вода не станет прозрачной. Это уберёт лишний крахмал и поможет каше быть нежной, а не вязкой

2 ЭТАП

В кастрюлю налейте стакан воды, доведите до кипения и добавьте рис. Варите его на среднем огне, пока он не впитает воду (примерно 10 минут).

3 ЭТАП

Когда вода почти испарится, влейте кокосовое молоко, добавьте щепотку соли и сахар. Хорошо перемешайте.

4 ЭТАП

Уменьшите огонь до минимума и варите рисовую кашу еще 15-20 минут, периодически помешивая. Рис должен стать мягким и впитать кокосовое молоко.

5 ЭТАП

По желанию, добавьте ванильный экстракт для аромата. Снимите кашу с огня и дайте ей настояться 5-10 минут под крышкой.

6 ЭТАП

Подавайте кашу, украсив её фруктами, ягодами или орехами по вашему вкусу. Манго отлично сочетается со вкусом кокосового молока. Это придаст блюду свежесть и дополнительные питательные вещества.

СОВЕТ

Использование круглозерного риса даст более кремовую текстуру, а если предпочитаете рассыпчатую кашу, можно выбрать длиннозерный. Попробуйте добавить в кашу специи, такие как корица или кардамон, для теплого и уютного аромата. Чтобы увеличить содержание белка, можно добавить в рецепт немного ореховой пасты, таких как миндальная или арахисовая.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал (кДж)
1 порция (100 грамм) содержит:			
4	10	50	300
100 грамм блюда (изделия) содержит:			
2	5	25	150



HEALTHY INNOVATION



О НАС

ТЕХНОЛОГИЯ

КУПИТЬ

По вопросам качества
8-800-200-70-80
www.efko.ru

© 2021 АО «УК ЭФКО»
Адрес: 394018, г.Воронеж,
ул. Таранченко, 40