FICHE RECETTE

Proposée par Nutrialys medical nutrition

Riz au lait aux abricots secs

Le saviez-vous ?

Concentrés en glucides et donc en énergie, **les fruits secs** sont aussi une source importante de micronutriments et notamment de minéraux tels que le magnésium et le potassium. De plus, de par leur richesse en fibres, ils favorisent le transit intestinal.

- Une portion (30 g = 3 abricots secs) au petit déjeuner vous apportera 4 g de **fibres** soit 20% des apports conseillés.

Niveau :

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 15 min

Nombre de personnes :

Ingrédients :

- 1 sachet de boisson Castase® ou Polydol® saveur vanille

- 25 g de riz (*poids cru*)
- 3 abricots secs

Recette :

1 ère étape

Dans un premier temps faire chauffer de l'eau dans une casserole et porter à ébullition. Jeter en pluie le riz rond dans l'eau bouillante puis laisser cuire à feu doux 10 minutes jusqu'à ce que le riz soit bien cuit.

2 ème étape

Pendant la cuisson du riz, couper les abricots secs en petits morceaux.

3 ème étape

Préparer la boisson à la vanille. Ajouter le riz chaud et les morceaux d'abricots à cette préparation et mélanger l'ensemble.

À déguster tiède ou bien faire refroidir la préparation au réfrigérateur.

ZOOM sur la vitamine E et B3 !

• **La vitamine E** possède des propriétés antioxydantes permettant de lutter contre les agressions extérieures.

• **La vitamine B3** est indispensable à la bonne utilisation des lipides, glucides et protéines … C'est ainsi que cette vitamine participe à la couverture des besoins énergétiques de l'organisme.

*ANC : Apports Nutritionnels Conseillés

Par portion
509 Kcal
13 g de Lipides Dont **1.2 g** *d'Oméga 3*
78 g de Glucides
20 g de Protéines
104 mg de Magnésium Soit 25% ANC*
4.13 mg de Vitamine E Soit 35% ANC
7 mg de Vitamine B3 Soit 50 % ANC