

Arroz Meloso con Mango

Ingredientes:

- 1 ¼ taza de arroz pegajoso blanco
- ½ taza de leche de coco, baja en grasa
- ¼ de taza de agua
- 2 cucharadas. azúcar de palma
- ½ cucharadita sal (opcional)
- 4 mangos maduros de cada uno, amarillos pequeños
- Variedad tailandesa



Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (178g)	
Servings Per Container 10	
Amount Per Serving	
Calories 190	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 130mg	5%
Total Carbohydrate 42g	14%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 21g	
Protein 3g	
Vitamin A 30%	• Vitamin C 80%
Calcium 2%	• Iron 4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Direcciones:

1. Remoje el arroz en agua durante al menos 3 horas. Drenar y transferir a una canasta vaporera forrada con un doble espesor de estopilla.
2. Extienda el arroz en la vaporera. Trae el agua hasta que hierva, coloque la canasta vaporera sobre el agua, reduzca el calor, cubra y cocine al vapor durante 20-25 minutos.
3. Mezcle la leche de coco, el agua medida y el azúcar en una cacerola pequeña y revuelva a fuego lento. hasta que el azúcar se haya disuelto.
4. Tan pronto como el arroz esté cocido, viértalo en un bol, mezclar con la mezcla de leche de coco, tapar y dejar reposar 10 minutos.
5. Pele los mangos y córtelos en rodajas largas. Colocar en un plato para servir y servir con un ración de arroz glutinoso.