

Pudín de Arroz y Rutabaga

- 1 taza de agua
- 1/2 taza de arroz integral, sin cocer
- 1 1/2 lb colinabo, peladas y cortadas en cubos de 1 pulgada
- 1/2 taza de leche sin grasa
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negro
- 1/4 cucharadita de canela
- 2 huevos separados

1. Ponga el agua y el arroz en una cacerola y llevar a ebullición. Revuelva una vez, tape, reduzca el fuego a fuego lento, hasta que toda el agua se absorba y el arroz esté tierno, aproximadamente 40 minutos.
2. Mientras tanto, coloque el rutabaga en una olla grande con agua suficiente para cubrir. Llevar a ebullición y cocine hasta que estén tiernos, unos 15 minutos. Precaliente el horno a 350 ° F. Engrase ligeramente un plato de cazuela de 2 cuartos de galón.
3. Vacíe el rutabaga y colocar en un tazón grande. Agregue la leche, el aceite, el azúcar, la sal, la pimienta y la canela. Mash hasta que esté suave. Agregue el arroz cocido, y las yemas de huevo.
4. Batir las claras de huevo en un tazón hasta formar picos tiesos. Añadir las claras de huevo a la mezcla de rutabaga. Coloque la mezcla en una cacerola preparada. Hornear en horno precalentado hasta que la superficie se dore ligeramente, unos 50 minutos.

Nabos puede ser sustituido por rutabaga en esta receta.

¿Sabía usted que tanto nabo y nabo se pueden comer crudos?

Cortar un poco hacia arriba y probarlo en ensalada que viene!

| | |
|--------------------|--------|
| Sirve: | 6 |
| Tamaño de porción: | 1 taza |
| Calorías | 166 |
| Grasa total | 4g |
| Grasa saturada | 1g |
| Colesterol | 62mg |
| Sodio | 154mg |
| Fibra total | 4g |
| Proteína | 5g |
| Carbohidratos | 27g |
| Potasio | 491mg |