

Raisins



Nutrition: Raisins aid in digestion, treating constipation, improving bone health and increasing iron levels.



Creamy Rice Pudding

Ingredients:

Makes 4 servings

- 3/4 cup uncooked white rice
- 2 cups milk, divided
- 1/3 cup white sugar
- 1/4 teaspoon salt
- 1 egg, beaten
- 2/3 cup raisins
- 1 tablespoon butter
- 1/2 teaspoon vanilla extract

Directions:

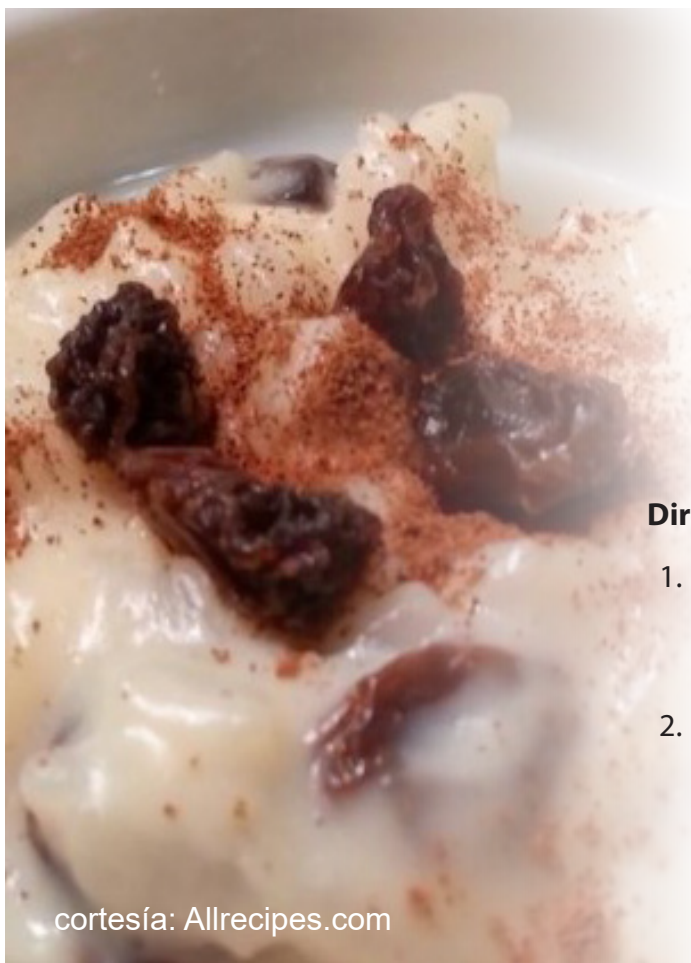
1. Bring 1 1/2 cups water to a boil in a saucepan; stir rice into boiling water. Reduce heat to low, cover, and simmer for 20 minutes.
2. In a clean saucepan, combine 1 1/2 cups cooked rice, 1 1/2 cups milk, sugar and salt. Cook over medium heat until thick and creamy, 15 to 20 minutes. Stir in remaining 1/2 cup milk, beaten egg, and raisins; cook 2 minutes more, stirring constantly. Remove from heat and stir in butter and vanilla.

courtesy:Allrecipes.com

Pasas



Nutrición: Las pasas ayudan en la digestión, tratan el estreñimiento, mejoran la salud ósea y aumentan los niveles de hierro.



Pudín De Arroz Cremoso

Ingredientes:

Rinde 4 porciones

- 3/4 taza de arroz blanco crudo
- 2 tazas de leche, dividida
- 1/3 taza de azúcar blanco
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 huevo
- 2/3 taza de pasas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla

Direcciones:

1. Ponga a hervir 1 1/2 tazas de agua en una cacerola; Revuelva el arroz en agua hirviendo. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
2. En una cacerola limpia, combine 1 1/2 tazas de arroz cocido, 1 1/2 tazas de leche, azúcar y sal. Cocine a fuego medio hasta que esté espeso y cremoso, de 15 a 20 minutos. Agregue la 1/2 taza restante de leche, huevo batido y pasas; Cocinar 2 minutos más, revolviendo constantemente. Retire del fuego y agregue la mantequilla y la vainilla.

cortesía: Allrecipes.com