



Smoothie ρυζιού

5'
Χρόνος
Εκτέλεσης

2-4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Το συγκεκριμένο ρόφημα ονομάζεται Horchata ή αλλιώς Horchata de Arroz και είναι αρκετά δημοφιλές στο Μεξικό. Παραδοσιακά το σερβίρουν σε πολλά μεξικάνικα εστιατόρια.

- Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ και χτυπάμε για 1 λεπτό μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Αφαιρούμε από το μπλέντερ και μοιράζουμε το μείγμα σε ποτήρια.
- Πασπαλίζουμε με έξτρα σταφίδες, κανέλα, και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 200 γρ. ρύζι μπασμάτι, βρασμένο
- 50 γρ. σταφίδες ξανθές
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- 250 γρ. γάλα ρυζιού
- 100 γρ. πάγο

Για το σερβίρισμα

- σταφίδες ξανθές
- κανέλα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

131 Θερμίδες (kcal)	0.8 Λιπαρά (γρ.)	0.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	28.0 Υδατ/κες (γρ.)
7%	1%	1%	11%
13.0 Σάκχαρα (γρ.)	1.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.06 Αλάτι (γρ.)
14%	4%	4%	1%