

# Рисовая каша с курагой



На 100 грамм:  
Калорийность: **105.2 ккал.**  
Белки: **2.52 г.**  
Жиры: **0.75 г.**  
Углеводы: **22.87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/risovaya-kasha-s-kuragoj/>

## Ингредиенты:

- 1 стакан риса
- 2 стакана воды
- 1 стакан молока
- 1 ч.л. меда
- щепотка соли
- 200 г кураги
- 300 г апельсинового сока

## Приготовление:

Рис промыть, залить водой и варить до полуготовности на небольшом огне, периодически помешивая.

Долить молоко, посолить и варить до готовности.

Курагу вымочить в апельсиновом соке (в течение 1 часа, а можно и оставить на ночь), порезать на небольшие кусочки и добавить к рису.

Можно добавить оставшийся апельсиновый сок и апельсиновую цедру.