

Pähkinäinen täysjyväriisi

Valmistelut: 5 minuuttia
Kypsyminen: 50 minuuttia
4 annosta

vajaa 3 dl	kanaliemää tai 3 dl vettä
100 g (1 ¼ dl)	täysjyväriisiä
ripaus	vastajauhettua mustapippuria
2 rkl	rouhittua saksanpähkinää
1 ½ tl	kylmäpuristettua oliiviöljyä tai pähkinäöljyä
(hieman	suolaa)
<ol style="list-style-type: none">1. Kuumenna kanaliemi kiehuvaan kattilaan. Lisää riisi ja mustapippuri. Keitä hiljalleen kannen alla, kunnes riisi on kypsää (45 minuuttia).2. Lisää pähkinärouhe ja öljy, sekoita, tarkista maku ja tarjoa.	

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 141

Rasvaa yhteensä 5 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 0 g

Kolesterolia 0 mg

Proteiineja 4 g

Hiilihydraatteja 20 g

Natriumia 31 g

Kuituja 2 g

Sokeria lisätty 0