

### Меню завтрака из бурого риса.



- Бурый рис – 2 ст. ложки;
- Яблоко – две дольки;
- Тыква – 50 г;
- Мед – 1 ч. ложка.

#### Как приготовить этот завтрак.

1. Готовим рис с вечера. Две ложки риса нужно промыть водой и залить 100 миллилитрами кипячёной воды, тарелку нужно накрыть крышкой и оставить до утра.
2. Утром его нужно промыть и снова залить кипяченой водой (100-150 мл) и поставить варить на 15 минут на медленном огне.
3. По истечении указанного времени добавляем, нарезанные на мелкие квадратики, тыкву и яблоко и продолжаем варить еще 10 минут.
4. Если каша будет густая можно немного добавлять кипятку, чтобы она не пригорала.
5. Наша каша готова, даем ей настояться под закрытой крышкой еще 10 минут, также можно кастрюлю обмотать полотенцем, для лучшего эффекта настаивания.
6. Перед употреблением в кашу добавляем одну чайную ложку меда.

**В этом завтраке около 165 ккал**

Приятного аппетита!