



## ***Bianco mangiare***

### **Ingredienti per sei persone**

800 ml	Latte magro
120 g	Zucchero
60 g	Amido di riso o mais per dolci
n° 1	Fialetta aroma vaniglia o limone

### **Preparazione**

1. Sciogliere l'amido e lo zucchero con il latte, unire la fialetta di vaniglia (o di limone) e piano piano portare ad ebollizione; far bollire lentamente per pochi minuti e versare in coppe lasciando raffreddare.
2. Servire questo budino così, semplicemente, o con una salsa fatta con mirtilli, o lamponi, o more, o ciliegie, o con un insieme di frutti di bosco.

### **Per porzione**

Calorie 197    Proteine 5 gr    Glucidi 36,4 gr    Lipidi 2,2 gr    Colesterolo 9,33 gr