



**Manger et jouer pour le plaisir de vivre**

Lignes directrices pour une saine alimentation  
et une vie active dans les garderies

**Ottawa**

Santé publique  
Public Health

# Riz

Rendement : 50 portions pour enfants

## Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
6 tasses	riz brun	1,5 L
12 tasses	eau ou bouillon faible en sodium	3 L

## Préparation

1. Combiner le riz et l'eau ou le bouillon.
2. Porter à ébullition.
3. Réduire le feu et laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide, environ 25 minutes.

### Valeur nutritive pour 80 g (1/3 tasse)

**Calories** 90

**Lipides** 0,5 g

Saturés 0 g

+ trans 0 g

**Sodium** 0 mg

**Glucides** 19 g

Fibres 1 g

Sucres 0 g

**Protéines** 2 g

Calcium 0 mg

Fer 0,3 mg

### Portions selon le Guide alimentaire

1 Produits céréaliers

