Teresa



POSTRES · VEGETARIÀ

Arròs amb llet lleuger

20min · 4 racions · 232 kcal

Ingredients

- **100 g** d'arròs
- **0,5 litres** d'aigua
- Un polsim de sal
- Una branqueta de canyella
- Canyella en pols
- La pell de mitja llimona (només la part groga)
- **0,5 litres** de llet (VEGANS: llet vegetal)
- **50**-60 g de sucre

PER RACIÓ

Proteïnes	6 g
Greixos	4,8 g
Hidrats	41 g
Fibra	0,8 g

Elaboració

1. Posar la pell de la llimona i la branca de canyella amb la llet al microones o al foc fins que comenci a bullir.
2. Deixar en infusió uns 30 minuts.
3. Bullir l'arròs en aigua amb el polsim de sal durant 8 minuts.
4. Escórrer bé l'arròs amb un colador.
5. Escalfar la llet fins que bulli i afegir l'arròs escórrer. Es poden eliminar la llimona i la canyella, al gust.
6. Bullir 10 minuts més i incorporar el sucre 2 minuts abans d'acabar.
7. Vigilar que no s'enganxi.
8. Distribuir en recipients individuals, deixar refredar una mica i posar a la nevera.
9. Servir amb una mica de canyella en pols per sobre.

RECOMANACIONS

Per a veganes, substituir la llet per llet de civada.

Fet amb CookNest