



## ARROZ CON LECHE

Receta con técnica de reducción de impacto de azúcar.  
Ideal para diabètes.

 30 minutes 30 minutes 8 porciones

## INGRÉDIENTS

- 240 gramos de arroz crudo (de preferencia redondo para risotto a escoger si blanco o integral)
- 1 L leche descremada
- 120 grammes d'azúcar granulada
- 20 grammes de canela molida
- 1 raja de canela en raja (10 g)
- 3 cucharaditas d'extracto de vainilla (15 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1º Cocer el arroz en 1/2 litro de agua ebullición por 5 minutos.
- 2º Sacar el arroz con la ayuda de un colador, escurrir el agua y enjuagar con agua fresca o fría el arroz. Y reservar.
- 3º Calentar e infusionar la leche con la raja de canela a fuego medio.
- 4º Meter el arroz enfriado en la leche y cocer por 10 minutos más con la olla a descubierto \*\*sin tapa.
- 5º No mover el arroz con leche y si necesario hacerlo con un tenedor para no romper los granos.
- 6º Cuando hayan pasado los primeros 5 minutos de los 10 restantes. Agregar el azúcar mezclado con la canela en polvo.
- 7º Apagar el fuego y cubrir la olla y dejar el calor cocer el restante de los 5 minutos.
- 8º Una vez cocido, retirar la raja de canela. servir en recipientes individuales dejar enfriar y refrigerar.
- 9º Opcional. Decorar con canela en polvo

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORCIÓN (175 g)	% AR
ÉNERGIE	137 kcal	240 kcal	12 %
PROTÉINES	4 g	6 g	13 %
GLUCIDES	28 g	49 g	19 %
SUCRES	12 g	21 g	24 %
LIPIDES	1 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	0 %
SODIUM	27 mg	47 mg	2 %