



ARROZ DOCE SEM LACTOSE

 1 hora
 1 hora
 10 porções

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de arroz, branco, grão curto, cru (100 g)
- 2 garrafas de leite de coco (400 g)
- 1 pau de canela
- 3 cravos da Índia
- 20 gramas de gema de ovo de galinha crua
- 1 xícara de café cheia de açúcar mascavo (56 g)
- canela, pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela grande ferva 1 litro de leite junto com o cravo e a canela em pau.
- 2º Quando o leite ferver, junte o arroz e mexa lentamente em fogo médio. Cozinhe até estar quase seco, borbulhando.
- 3º Ferva à parte o leite. Junte ao arroz. Cozinhe em fogo médio até estar quase seco.
- 4º Misture a gema em um pouco de leite frio. Dissolva, peneire. Junte no arroz. Mexa bem.
- 5º Acrescente o açúcar. Continue mexendo bem.
- 6º Transfira para um refratário e leve à geladeira. Sirva com canela em pó.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (58 g)	% DDR
ENERGIA	250 kcal	145 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	27 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	2 %
GORDURA	16 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	13 g	8 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	13 mg	8 mg	0 %