

# ¡RECETA SOLIDARIA!



## ARROZ CON LECHE EMPERATRIZ



### Ingredientes para 6 personas:

1 litro de leche  
200 gramos de arroz de grano redondo  
150 g fruta en conserva (melocotón, piña, pera, cóctel de frutas...) con su almíbar

### Elaboración:

1. Pon en una cacerola el litro de leche a calentar con el almíbar. Dejar a fuego medio hasta que hierva la leche.
2. Mientras se calienta la leche vamos a lavar el arroz bajo el grifo hasta que el agua salga transparente.
3. Una vez que hierva la leche, añadimos el arroz bien escurrido y removemos bien. Ponemos el fuego a una temperatura medio baja y dejamos que se vaya haciendo el arroz durante 50-60 minutos.

4. Hay que ir removiendo de vez en cuando, vigilando que no se pegue o se queme el arroz del fondo.
5. Cocinar unos 30 minutos o hasta que el arroz esté cocinado. El arroz debe estar tierno y la mezcla cremosa y algo espesa.
6. Fuera del fuego, añadir la fruta en conserva troceada.
7. Deja reposar durante cinco minutos y reparte en cuatro recipientes.

### VALORES NUTRICIONALES

#### Valor nutricional de 100 gr de leche

NUTRIENTES	MINERALES	VITAMINAS
Fibra: 0 Calorías: 65'4 Proteínas: 3'06 Lípidos: 1'6 Hidratos Carbono: 4'70	Hierro: 0'09 mg Calcio: 124 mg Magnesio: 11'60 mg Potasio: 157 mg Fósforo: 92 mg	A, C, D, E, K y varias del grupo B.

#### Valor nutricional de 100 gr de fruta en almíbar

NUTRIENTES	MINERALES	VITAMINAS
Fibra: 1 Calorías: 68'60 Proteínas: 0'62 Lípidos: 0'10 Hidratos Carbono: 15'80	Hierro: 0'22 mg Calcio: 20'34 mg Magnesio: 6'09 mg Potasio: 95 mg Fósforo: mg	A, C, D, E, K y varias del grupo B.