

¡RECETA SOLIDARIA!



ARROZ CON LECHE



Ingredientes para 4 personas:

1 litro de leche
200 gramos de arroz de grano redondo
125 gramos de azúcar
Opcional: ½ rama de canela
La cáscara de un limón
Canela en polvo

Elaboración:

1. Ponemos en una cacerola el litro de leche a calentar con el azúcar, la cáscara del limón y la rama de canela. Dejamos a fuego fuerte hasta que hierva la leche. ¡Ojo que se rebosa!
2. Mientras se calienta la leche vamos a lavar el arroz bajo el grifo hasta que es el agua salga transparente.
3. Una vez que hierva la leche, bajamos el fuego y añadimos el arroz bien escurrido y mezclamos bien.

4. Cocinamos unos 30 minutos o hasta que el arroz esté cocinado. Hay que ir removiendo de vez en cuando, vigilando que no se pegue al fondo o se queme.
5. El arroz debe estar tierno y la mezcla cremosa y algo espesa. Pero si te gusta más ligero sólo tienes que añadir un poquito más de leche.
6. Retiramos del fuego, quitamos la cáscara del limón y la rama de canela.
7. Dejamos reposar durante cinco minutos y repartimos en cuatro recipientes o lo vertemos en un recipiente.
8. Espolvoreamos con canela molida al gusto.

Variaciones: Podemos usar cáscara de naranja en lugar de la cáscara de limón. ¿Sabes que se puede sustituir la canela por un poquito de nuez moscada? ¡Pruébalo!

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 arroz

NUTRIENTES	MINERALES	VITAMINAS
Fibra: 1'40 Calorías: 364 Proteínas: 6'67 Lípidos: 0'90 Hidratos Carbono: 77	Hierro: 0'8 mg Calcio: 14 mg Potasio: 120 mg Fósforo: 180 mg Sodio: 3'9 mg	B1, B2 y B3