

Arroz con leche



INGREDIENTES (4-6 PERSONAS)

- 1 litro de leche semidesnatada
- 200 g arroz integral
- 1 palito canela
- piel de 1 y ½ limón
- piel de ½ naranja
- canela molida
- pizca de sal (2g)
- 70 g azúcar



ELABORACIÓN

Hervir la leche con el palo de canela, sal, la piel del limón y de la naranja.

Añadir el arroz integral y dejar que cueza unos 45 minutos a fuego medio removiendo cada 3-5 minutos

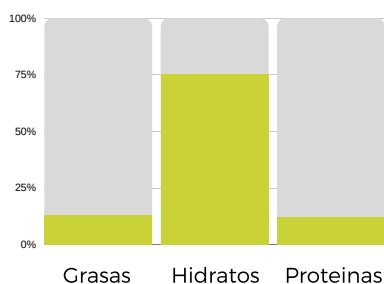
Añadir el azúcar y seguir cocinando y removiendo durante 10 minutos más.

Retirar las pieles de limón y de la naranja.

Servimos en recipientes adecuados y lo dejamos enfriar.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	392.52 kcal	118.76 kcal
Grasas	5.4 g	1.63 g
Hidratos	72.52 g	21.94 g
Proteínas	11.92 g	3.6 g
Fibra	3.05 g	0.92 g
Sal	g	0.23 g



Consejo:
Una vez enfriado se puede añadir un poco de canela espolvoreada para darle sabor y decorar.