

Arroz con Leche sin Lactosa

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
30 minutos	55 minutos	8

Ingredientes

- 1 palito de canela
- 3 tazas de agua
- 1 taza de arroz blanco
- 4 tazas de leche sin lactosa de vainilla, sin endulzar
- ¾ taza de azúcar
- ½ taza de pasas (opcional)

Pasos

1. Coloca el palito de canela, el agua y el arroz en una olla mediana. Deja hervir a fuego medio; cocina por 15 minutos y luego añade la leche. Cocina a fuego lento por 15 minutos más, revolviendo ocasionalmente.
2. Incorpora el azúcar y continúa cocinando a fuego lento por 10 minutos más, revolviendo ocasionalmente, hasta que el arroz esté blando y el líquido espese.
3. Retira la olla del fuego; incorpora las pasas, si deseas usarlas. Deja reposar por 10 minutos para que se enfríe (el líquido espesará conforme se vaya enfriando). Retira el palito de canela antes de servir.

Información nutricional

Cantidad por cada 1/8 de receta: Calorías 170, Grasa Total 1.5g, Grasas Saturadas 0g, Grasas Trans 0g, Colesterol 0mg, Sodio 85mg, Carbohidratos 38g, Fibra 1g, Azúcar Total 19g (Incl. 19g Azúcares Añadidos), Proteína 2g, Vitamina D 6% Calcio 20%, Hierro 6%, Potasio 0%