

Un buen principio



recetas

ARROZ CON LECHE VEGETAL

🕒 30 minutos 🍴 6 - 8 porciones

Los pacientes con artritis reumatoide suelen padecer intolerancias alimentarias, por ejemplo, a la leche animal. Esta deliciosa receta de arroz con leche vegetal es un magnífico postre apto para pacientes intolerantes a los lácteos.

¡Pruébala!



Ingredientes

- ✓ 1 taza de arroz vaporizado
- ✓ 4 tazas de leche de almendras o de tu bebida vegetal favorita (sin endulzar)
- ✓ ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ✓ 2 palitos de canela
- ✓ ¼ de taza de pasas doradas Sultana
- ✓ ¼ de taza de coco rallado (sin endulzar)
- ✓ ¼ de taza de azúcar de caña (sin refinar)
- ✓ 1 cucharadita de ralladura de limón

Preparación

1

En una cazuela grande, a fuego medio, hierva la leche de almendras con el extracto de vainilla y la canela en rama.

2

Añade el arroz, las pasas, el coco rallado, el azúcar de caña y la ralladura de limón. Remueve cada 3 minutos con una cuchara de madera.

3

El arroz con leche espesa en 20-25 minutos. Si se espesa demasiado, añade más leche de almendras y déjalo 10 minutos más a fuego medio-bajo.

4

Espolvorea canela en polvo y coco rallado. Sírvelo caliente o frío, a tu gusto. ¡Buen provecho!