

Sobremesas | Sobremesas com Fruta

Sushi de Maçã

35 min. | Fácil | Económico | 8 doses

Ingredientes

120 g de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
400 g de maçãs granny smith
1 limão
1 pau de canela
80 g de arroz para sushi

Informação nutricional

Energia	80,0 kcal	4%*
Proteínas	1,8 g	4%*
Lípidos	1,6 g	2%*
Hidratos de Carbono	14,9 g	6%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Lave e seque o limão. Corte fino a parte amarela da casca e reserve. Esprema o sumo;
2. Dilua o Leite Condensado Tradicional Nestlé em 400ml de água quente, adicione a casca de limão, a canela e leve ao lume até ao ponto de ebulição. Adicione o arroz e deixe cozer em lume brando durante cerca de 25 minutos, mexendo sempre. Quando arroz tiver absorvido o leite e estiver cremoso, tire do lume, retire a casca de limão e o pau de canela e deixe arrefecer.
3. Lave e seque as maçãs. Sem retirar a pele, corte as maçãs em fatias finas e adicione-lhes um pouco de sumo de limão para não oxidarem;
4. Para servir, forme pequenos “croquetes” com o arroz e coloque entre duas fatias de maçã!