

Sobremesas | Doces de Colher

Arroz Doce no Microondas

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

185 g de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
700 ml de água
100 g de arroz
1 limão
1 pau de canela
canela em pó q.b.

Informação nutricional

Energia	253,7 kcal	13%*
Proteínas	5,6 g	11%*
Lípidos	4,4 g	6%*
Hidratos de Carbono	46,9 g	18%*

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

Preparação

1. Lava o arroz muito bem com água fria e escorre.
2. Coloca o arroz e 200 ml de água num recipiente próprio para microondas tapado. Cozinha por 7 minutos em potência baixa (500w). Retira do microondas, mexe e volta a colocar mais 8 minutos. Retira e escorre o arroz de modo a retirar por completo a água que possa existir.
3. Dissolve o Leite Condensado Tradicional NESTLÉ em 500 ml de água e adiciona ao arroz juntamente com um pau de canela e a casca do limão.
4. Volta a colocar o recipiente tapado no microondas, e deixa cozinhar por mais 10 minutos.
5. Reserva no frigorífico até ao momento de servir. Polvilha com canela em pó.