

Sobremesas | Doces de Colher

Arroz Doce com Fruta Cristalizada

45 min. | Fácil | Moderado | 6 doses

Ingredientes

200 g de arroz
1 medida (da lata) de água
1 c. de chá de essência de baunilha
óleo para untar q.b.
3 gemas de ovo
100 g de fruta cristalizada
2 c. de sopa de rum
2 latas de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
100 ml de Natas LONGA VIDA

Informação nutricional

Energia	642,1 kcal	32%*
Proteínas	14,0 g	28%*
Lípidos	14,6 g	21%*
Hidratos de Carbono	102,6 g	39%*

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

Preparação

1. Algumas horas antes de preparar este doce deixe as frutas cristalizadas a macerar no rum. Num tacho, leve ao lume 1 dl de água e deixe ferver. Junte depois o arroz, mexa e deixe cozer durante 5 minutos.
2. Retire do lume, escorra, deite num passador, passe por água fria e deixe-o a escorrer. Leve um tacho ao lume com o leite condensado e a água e misture-lhe a baunilha.
3. Quando começar a ferver deite-lhe o arroz, mexa e deixe cozinhar em lume brando durante 30 minutos.
4. Prepare o creme. Deite o leite condensado num tacho, adicione-lhe as gemas, misture e leve a lume brando, mexendo sempre, até ferver. Retire e deixe arrefecer.
5.

Bata as natas em chantilly (sem açúcar) e junte-as ao creme, misturando delicadamente. Unte uma forma com óleo.

6 Junte as frutas cristalizadas ao arroz, mexa bem, adicione o creme com o chantilly, misture, deite na forma e leve ao frio durante três horas. Sirva decorado.